

Catalogue 2015

www.naturamundi.com
tél : 05 61 05 5000

Jean-François Astier : questions/réponses







Monsieur Astier, vous dirigez l'entreprise Natura Mundi®, l'Ecole Française d'Herboristerie® et vous avez créé la première herboristerie Le nouvel herbier®. Comment vous définissez-vous ?

Je suis avant tout un passionné des plantes et de la santé naturelle et depuis mon enfance je suis aussi un féru d'écologie. Avant la casquette de chef d'entreprise, **je suis naturopathe et herboriste**. Ce titre d'herboriste, je le revendique ! En effet, même si le diplôme a disparu en France en 1941, il faut savoir que de nombreuses personnes possèdent et cultivent ce savoir. Je me définis comme tel car côté compétences et passion, **l'herboriste existe toujours**. Même si en terme légal, il n'existe plus...

Comment en êtes-vous venu à diriger trois entreprises de ce type ?

Je suis tombé dans la marmite quand j'étais petit : ma mère m'a soulagé une coqueluche avec des tisanes de serpolet ! J'ai redécouvert à 20 ans leur efficacité. Je suis vite tombé **amoureux de ce métier** et en 1990, j'ai commencé à vendre des plantes sur les marchés. Dans la foulée, j'ai animé des stages sur mon métier. **L'envie de transmettre** m'a poussé à créer une école.

Quel lien faites-vous entre ces trois structures ?

Natura Mundi® est venu dans la continuité des marchés. Mon souhait était de donner accès aux vertus des plantes à de nombreuses personnes. La vente à distance le permettait. Pendant les stages que j'animais, des personnes venaient pour se former en vue d'en faire leur métier. La création de l'**Ecole Française d'Herboristerie**® est venue naturellement ensuite pour offrir une première formation à but professionnel de conseiller-vendeur en herboristerie. Chose unique dans le secteur. Un deuxième niveau de compétences intitulé « praticien en herboristerie » est en route pour 2015.
La suite logique de ces deux entités, c'est de montrer que l'on peut de nos jours ouvrir une herboristerie « nouvelle génération ». C'est chose faite avec l'herboristerie **Le nouvel herbier**®, qui s'est ouverte en décembre 2013, place Esquirol à Toulouse.
Le concept s'étend déjà cette année avec la reprise de l'herboristerie de Lyon. D'autres suivront...

Croyez-vous à une prochaine reconnaissance du métier d'herboriste en France ?

Oui, j'y crois... En 2013, j'ai lancé avec plusieurs collaborateurs (Augustin De Livois de l'IPSN, Patrice de Bonneval de l'ELPM et Michel Pierre de l'Herboristerie du Palais Royal) le congrès des herboristes. Lors du second congrès de Lyon en 2014, six écoles, dont bien sûr l'Ecole Française d'Herboristerie® que je dirige, se sont unies pour créer la Fédération Française des Ecoles d'Herboristerie. C'est donc une avancée historique. La prochaine étape sera la création d'un livre blanc qui pourra être le fondement d'une réhabilitation du métier. De quoi aider notre gouvernement à ouvrir les yeux...





Vert comme véritable !



Ici même, l'année dernière, j'affirmais sur cette page que je croyais dur comme fer en la reconnaissance du métier d'herboriste. Je n'en suis pas moins convaincu aujourd'hui ! Le catalogue que vous avez entre les mains est la preuve vivante que ce métier existe toujours. La raison de nos convictions est la suivante : lorsqu'on défend cette profession, on sent une cause juste, verte, vertueuse et véritable.
Ce qui est surtout véritable, ce sont les avancées que nous avons pu faire en peu de temps : rien qu'en 2014, le 2e congrès des herboristes a vu naitre la Fédération Française des Ecoles d'Herboristerie (parmi les fondateurs, l'Ecole Française d'Herboristerie® que j'ai créée). Le 3ème congrès de mai 2015 à Toulouse est une continuité et ouvre sur l'avenir.

Une autre chose véritable, c'est la publication en juillet 2014 du très attendu « arrêté plantes ». Il donne raison aux produits issus de la tradition en facilitant leur sécurité d'emploi dans les compléments alimentaires. Un grand pas pour les fabricants respectueux de la tradition que nous sommes. C'est une des raisons de la présence dans ces pages de très bons nouveaux produits issus de la tradition comme l'escholtzia, l'ashwagandha ou le SO-PYCNOGENOL®. Et surtout, ce recadrage règlementaire va donner du fil à retordre à ceux qui proposent du « faux vert », autrement dit du greenwashing ! Ils auront du mal à justifier aux administrations la sécurité d'emploi de certains de leurs produits qui se rapprochent parfois de la substance pharmaceutique, même quand elle est à base de plantes. Une bonne chose pour que le vert véritable reprenne sa place !

Depuis toujours je défends l'herboristerie. Et si ce métier doit être associé à la couleur verte, qu'il brille alors d'un vert véritable. Ce n'est pas juste une couleur, c'est une conviction. Et je suis fier de faire rimer tradition et conviction !

Jean François Astier

C'EST VOUS QUI LE DITES !

« Merci et bravo pour ce que vous faites, et ce que vous proposez. Du bien-être au présent, et l'espoir d'un monde plus sain et plus beau dans l'avenir. »

Jeanne G. - 85

SOMMAIRE

Natura Mundi : toute une équipe pour VOUS !

JEAN-FRANÇOIS
DIRECTEUR

« Je suis en relation avec nos fournisseurs et assure les approvisionnements. Je contrôle au quotidien la qualité des matières premières dès leur réception et travaille sur l'aspect règlementaire de notre activité. »

STÉPHANE L.

« Je confectionne avec soin votre colis et en assure le suivi. »

CATHERINE

« Je m'occupe de la fabrication des tisanes, de leur conditionnement et de la qualité des plantes. »

GILBERT

« Responsable de la partie marketing, j'étudie les tendances du marché pour être au plus près de vos attentes et de vos envies. Je prépare le catalogue et vous propose régulièrement des offres commerciales. »

MATHILDE

« Responsable de la communication globale, je véhicule notamment nos valeurs et notre éthique au travers de différents supports : site internet, catalogue, et réseaux sociaux. »

RACHEL

« Je suis responsable de la bibliothèque riche de plusieurs milliers de livres, de documents et de revues. »

NICOLE

« Je m'occupe de la partie administrative et financière. »

ÉLIANE

« Je m'occupe de la comptabilité de l'entreprise en tant qu'assistant comptable. »

KÉVIN

BRIGITTE

AUDE

« Nous sommes à votre écoute du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h, pour prendre votre commande et répondre à vos questions sur l'usage de nos produits. »

STÉPHANE D.

« Je suis chargé de mission formation au sein de l'équipe et à votre service pour vous transmettre les savoirs de l'herboristerie par des formations innovantes. »

CLAIRE

« En collaboration avec M. Astier, je réponds à vos questions et m'occupe de la partie rédactionnelle de l'entreprise. »

Visitez Natura Mundi !

Chaque premier mercredi du mois, venez visiter Natura Mundi.
Venez découvrir comment nous fabriquons nos produits, comment nous gérons vos commandes…
et posez-nous toutes vos questions.

Pour cela, réservez votre place au 05 61 05 5000*.

** Places limitées à 10 personnes par visite.*
Inscription une semaine avant au minimum.

NICOLAS WIRTH
naturopathe expérimenté, vient spécialement dans nos locaux pour répondre à vos questions, tous les mardis de 14H à 16H.

Pour commander nos produits, rien de plus simple :

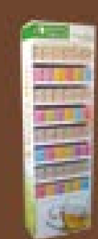
Par téléphone au 05.61.05.5000
Du lundi au vendredi,
de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

Par fax
au 05.61.05.50.02

Par courrier
Remplissez le bon de commande et retournez-le nous avec une enveloppe affranchie à :
NATURA MUNDI
CS 10159
09004 FOIX Cedex

Par internet sur le site www.naturamundi.com
S'inscrire sur le site www.naturamundi.com vous offre la possibilité de passer commande à distance, d'obtenir des informations sur nos produits et leurs modes d'emplois, mais aussi de recevoir notre newsletter et nos offres promotionnelles régulièrement.

Professionnels
Devenez partenaire de Natura Mundi



Vous tenez une boutique dans laquelle vous aimeriez distribuer notre gamme de tisanes et d'autres produits ?
Contactez-nous par email ou par téléphone pour que nous envisagions ensemble un partenariat.



NATURA MUNDI LIVRE DANS LE MONDE ENTIER
Consultez-nous pour en savoir plus !

Sur la page **www.naturamundi.com/lefilm** vous pouvez visionner un court métrage sur notre entreprise. Vous saurez tout de notre philosophie, de notre cadre de travail, de notre quotidien. Vous découvrirez une interview de Jean-François Astier, qui vous emmènera dans les montagnes pyrénéennes, à la recherche des derniers pieds sauvages de rhodiola…

NOTRE POLITIQUE VERTE

Des plantes, des hommes, une seule terre…

Dès notre création, nous avons défini une charte environnementale que nous nous engageons à respecter. Chaque année, nous faisons appel à la société EcoAct pour qu'elle réalise le bilan carbone de notre entreprise. Une opération concrète pour mesurer et réduire notre impact environnemental. Notre objectif est le zéro carbone.

La santé durable va de pair avec la santé de la planète !

UNE DÉMARCHE ÉTHIQUE

• Nous **proscrivons l'incorporation** d'ingrédients génétiquement modifiés (**OGM**) dans nos produits.

• Nous avons fait le choix de **gélules végétales** plutôt qu'animales.

• Nous cherchons toujours à réduire l'impact environnemental des produits que nous commercialisons. Nous sélectionnons en priorité des **fournisseurs proches** qui intègrent des méthodes de fabrication non polluantes.

• Le profil de chaque employé de Natura Mundi intègre une notion de **respect de l'environnement**.

UNE GESTION DES DÉCHETS CONTRÔLÉE

• Toute notre communication écrite est faite sur du **papier 100 % recyclé** et respectueuse de la charte Imprim'vert.

• Nos colis sont **100 % écologiques** : les emballages sont recyclables, les chips de calage en maïs sont garanties non OGM et compostables, le scotch en papier permet un recyclage du carton.

• Nous réduisons les emballages de nos produits au minimum nécessaire pour **diminuer leur coût CO^2**.

LA TERRE : NOTRE FOURNISSEUR OFFICIEL !



Informations non exhaustives, données à titre indicatif pour l'année 2014. Données susceptibles de changement.

UNE ÉNERGIE MAÎTRISÉE

• Nous sommes consommateurs d'une **énergie garantie 100 % solaire ou d'origine éolienne**, grâce à notre partenaire Enercoop.

• Notre parc automobile se compose de voitures hybrides et électriques. Notre objectif est d'arriver au « **100% électrique** » pour supprimer nos émissions de carbone. Il est prévu de recharger nos véhicules avec une **électricité solaire produite localement**.

UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL RÉDUIT

• Les aménagements de nos locaux et de nos bâtiments respectent les normes d'**écoconstruction** (ciment bio, peintures bio, revêtements de sols naturels…).

• Nous sommes partenaires d'un projet d'installation d'une station d'épuration par filtres plantés (végétaux).

• Nous procédons à un **tri sélectif systématique** de nos déchets.

• Pour préserver la biodiversité, nous proscrivons le recours à l'arrachage intensif de plantes sauvages ou l'usage d'espèces animales en danger d'extinction. Nous refusons de participer à toute démarche risquant de perturber l'équilibre environnemental. Nous recherchons toujours en priorité des ingrédients **issus de l'agriculture biologique**.

UN PARTENARIAT AVEC LA POSTE

Chaque colis que Natura Mundi expédie à destination de la métropole est **compensé carbone**. Cela est possible grâce à notre partenaire EcoAct, via la poste (www.eco-act.com).

Cette compensation carbone se fait sur l'île de Bornéo (projet INFAPro). 12 000 hectares de forêt tropicale ont déjà été replantés sur les 25 000 dévastés par une exploitation outrancière abandonnée. Des orangs-outans, des éléphants pygmées, des gibbons, des rapaces et différentes espèces d'oiseaux ont pu être réintroduites. De nombreux emplois ont également été créés pour les populations locales. Les petits ruisseaux font les grandes rivières : chaque commande que vous nous passez contribue à **réparer notre planète**.

Qui dit mieux ?

UNE FILIÈRE MAÎTRISÉE

• Nous sommes en recherche permanente pour établir des partenariats directs avec des **fournisseurs locaux**. Encourager, soutenir et respecter l'éthique des petits producteurs est la première démarche d'un **commerce équitable**.

• Actuellement nous sommes **certifiés par plusieurs labels** (voir page 9).

• En plus du contrôle de nos fournisseurs, nous **contrôlons systématiquement la qualité** de chacun des lots des produits que nous recevons.



VOTRE CATALOGUE DÉCRYPTÉ

Comment puis-je associer plusieurs produits ?
Quelles sont les précautions d'emploi de mes tisanes ?
A quoi sert un écopaquet ?
Que signifie ce logo ?
Retrouvez sur cette double page comment naviguer aisément dans votre catalogue.

PUIS-JE ASSOCIER DES PRODUITS ?

Bien souvent, il est plutôt intéressant d'associer plusieurs plantes pour une synergie pertinente. D'un autre côté, associer trop de plantes peut diminuer l'effet de chacune. Alors comment faire ?
Voici quelques règles générales :
Nos **tisanes** sont issues du savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle. Ce sont déjà des mélanges. Il est donc souvent inutile d'en associer deux au même moment. Par contre, l'alternance de l'une puis de l'autre est possible.
Voici un exemple : 1 semaine de «tisane équilibrante rénale» puis 3 semaines de «tisane hépatique» sur 2 mois ou plus. On peut, si besoin, associer en plus de ces deux tisanes une cure de spiruline ou d'astaxanthine. L'action de ces derniers est davantage de «nourrir» l'organisme plutôt que d'agir en stimulant ou en soutenant une fonction organique. Il est donc possible de les intégrer à un protocole.
Les **gélules de plantes** unitaires, les complexes de notre gamme « CO- », ainsi que nos produits sous forme de comprimés sont associables dans la plupart des cas avec les tisanes.
Nos téléopératrices sont là pour vous aider à orienter vos choix, n'hésitez pas à leur demander conseil !

LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI POUR VOS TISANES

	Boisson pour le sport	Co-stéviatol®	Tisane acidose	Tisane amincissante	Tisane assimilation	Tisane bien-être	Tisane calmante	Tisane cellulite	Tisane cholestérol	Tisane circulation	Tisane dépurative	Tisane digestive	Tisane douceur	Tisane épicée	Tisane équilibrante rénale	Tisane équilibre féminin	Tisane galactogène	Tisane hépatique	Tisane oxygène	Tisane pause	Tisane pour jeûner	Tisane pour les petits	Tisane transit	Tisane voies respiratoires
À éviter chez les enfants de moins de 3 ans.						X																		X
Déconseillé en cas de grossesse.						X		X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X	
Déconseillé en période d'allaitement.						X		X			X					X		X			X		X	
Déconseillé en cas d'allergie connue aux salicylates.			X																					
Déconseillé en cas d'insuffisance rénale et en cas de grossesse.															X									
Ne convient pas aux personnes présentant une intolérance à la réglisse (problèmes cardiaques, hypertension...).	X			X								X						X	X			X		
Déconseillé en cas de médication à visée directe sur la molécule de cholestérol (anticholestérolémiants).									X															
Déconseillé en cas de médication à visée régulatrice de la thyroïde ou d'intolérance à l'iode.				X																				
Déconseillé en cas de médication anti-diabétique.																					X			
Déconseillé en cas de terrain incompatible avec les phyto-œstrogènes.																X								
Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.		X																						

DÉCOUVREZ LES GAMMES DE PRODUITS NATURA MUNDI



Issues du savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle, elles bénéficient pour la plupart de nombreuses années d'usage par nos clients. Un goût agréable et une synergie optimale.



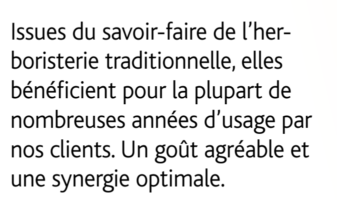
Ils contiennent des plantes unitaires, sous forme de totum ou d'extrait, ou des synergies d'ingrédients comme dans notre gamme « CO- », comme « COmplexes ».



Une gamme sûre et active grâce à la qualité des ingrédients choisis, sans parabène, sans colorant et sans parfum de synthèse (voir la garantie Natura Mundi p 68).



Une large gamme de « concentrés de nature » de qualité biologique, sous forme de complexe ou en unitaire.



ET BIEN D'AUTRES...

Librairie spécialisée, fleurs de Bach, compléments alimentaires pour nos amis les chiens et les chats, épices pour la cuisine... Des outils du quotidien pour une santé au sens large.

PLUS D'INFORMATIONS POUR UTILISER NOS PRODUITS


« Parole d'expert » : l'avis du spécialiste, une précision d'emploi, un truc bon à savoir...

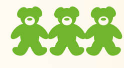

Écopaquets : toutes nos tisanes existent aussi en écopaquet. Une volonté chez Natura Mundi d'être plus éco-logique. Et pour vous, de faire des éco-nomies...



Offres lot : parce que les plantes présentent souvent des synergies, nous vous proposons des associations de produits à un tarif avantageux.


« i » : des points infos qui vous parlent de santé au naturel. Des règles de bon sens et des conseils d'hygiène de vie.


Jeux : des tests, des jeux et des exercices pour allier l'utile à l'agréable.

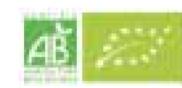

« Pour les enfants » : des produits spécialement conçus pour les enfants, que vous retrouverez tout au long de votre catalogue.


À lire : une sélection d'ouvrages spécialisés pour aller plus loin dans une démarche de santé.


Focus plantes : connaître l'histoire d'une plante, d'où elle vient, comment elle est venue jusqu'à nous, c'est se familiariser avec elle... depuis toujours c'est comme cela que les traditions se perpétuent.

LES LABELS ET LES GARANTIES CHEZ NATURA MUNDI

Natura Mundi vous garantit des produits sans parabène, ni phenoxyethanol, ni phtalate, ni éther de glycol. Nos produits ne sont pas testés sur les animaux ni pour la matière première, ni pour le produit fini. Ils ne contiennent pas de paraffine, ni de silicone, ni de PEG. Enfin, nous proscrivons l'emploi de colorant, de parfum de synthèse et d'OGM.



Ces logos certifient que les produits sont composés d'au moins 95 % d'ingrédients issus du mode de production biologique.



Le label One Voice défend un certain nombre de valeurs quant à la préservation de la vie et de l'intégrité animale, humaine et de la planète. Natura Mundi a devancé la décision Européenne du 11 mars 2013 d'interdire l'expérimentation animale pour les cosmétiques en choisissant d'adhérer à l'éthique de ce label.



Cosmébio est le logo de l'APFCEB*. Il garantit un affichage des ingrédients et procédés de transformation et de fabrication sur les produits. L'information doit être exhaustive. La protection de l'environnement est garantie à tous les niveaux (procédés de nettoyage et de transformation, recyclage des emballages...).
** Association Professionnelle Française de la Cosmétique Ecologique et Biologique.*



Ce logo est utilisé pour les parfums d'ambiance d'origine naturelle ou biologiques. Les produits qui en bénéficient sont fabriqués uniquement avec des substances d'origine naturelle et/ou issues de l'Agriculture Biologique et selon des procédés respectueux de l'environnement.

A CHAQUE ÂGE SES PLAISIRS… A CHAQUE ÂGE SES BESOINS !

Les grandes étapes de la vie, nous les vivons tous ! A chaque période particulière que nous vivons, notre corps et notre esprit se trouvent dans une dynamique différente. Et qui dit dynamique, dit énergie qu'il nous faut aussi gérer différemment.

Chacune de ces étapes, si elle est bien vécue est source de bonheur et de croissance. Quand ce n'est pas la croissance du corps, c'est celle de la conscience… ou bien des deux. A chaque période, nos besoins ne sont pas les mêmes et ils sont en étroite relation avec notre physiologie. N'attendons pas les problèmes ! Accompagnons notre bonne santé pour être chaque jour au meilleur de nous-même.

L'ENFANCE, L'ADOLESCENCE

Mes besoins sont maximaux afin que mon corps et mon esprit se développent harmonieusement.
Fort heureusement, j'assimile souvent très bien ce que je mange. Mais il me faut parfois un petit coup de pouce. Le complexe **CO-JUNIOR®** (p.77) me convient parfaitement dès ma 4ème année. Je peux ainsi bénéficier des meilleurs nutriments de la croissance.

Pour aider mon organisme à faire face à tous les fronts, il faut bien souvent soutenir mon foie.
La **tisane hépatique** (p.39) pourra remplacer très avantageusement le laitage du matin.

La **vitamine D3** (p.47) me sera utile à tous les âges de la vie. La **spiruline** (p.33) sera idéale lors de mes poussées de croissance ou pour être en forme à l'école, à tout âge.

Les **fleurs de Bach** (voir p.90) pourront accompagner en douceur mes émotions parfois houleuses…

L'ÂGE ADULTE

Que je sois en activité professionnelle ou non, les responsabilités de la vie d'adulte m'apportent souvent leur lot de stress. Bien des évènements peuvent être déstabilisants (mariage, changements professionnels, grossesse, arrivée d'un enfant…) où ma vitalité est mise à rude épreuve. La famille des plantes adaptogènes comme la **rhodiola** (p.13), l'**éleuthérocoque** (p.51) ou la **schisandra** (p.82) seront mes meilleurs soutiens.

La **tisane pause** (p.16) ou le complexe **CO-RYTHMETROIS®** (p.17) pourront m'aider dans mon quotidien.

Cette période peut aussi être le moment où je choisis de me libérer de mes dépendances. C'est le moment de faire des choix (voir p.18 et 19).

La **tisane calmante** (p.23) terminera bien mes journées surchargées.

L'ÂGE MÛR

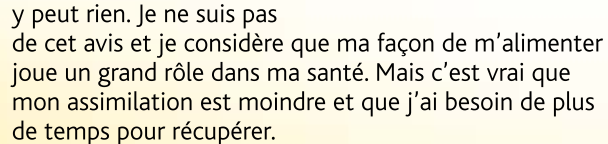
Certains appellent cette période l'automne de la vie. C'est vrai que c'est un moment pour ralentir mon rythme et pour penser un peu plus à prendre soin de moi. Les changements sont au rendez-vous, notamment au niveau hormonal. Parfois, ces bouleversements me jouent des tours et c'est mon moral qui en pâtit.

Si je suis une femme, c'est l'**huile d'onagre** (p.69), la **tisane équilibre féminin** (p.79) ou encore le **Wild yam** (p.79) qui me seront bénéfiques.
Si je suis un homme, l'**huile de pépin de courge** (p.81) pourra être un bon complément à mon alimentation.

Que je sois un homme ou une femme, le **ginseng** (p.33) m'aidera à favoriser un bien-être physique et mental. La **griffonia** (p.23) conviendra à tous également.

Enfin, les compléments alimentaires comme l'**astaxanthine** (p.54), le **CO-CAPITALCINQ®** (p.55), ou le **CO-VITALOEIL®** (p.49) seront mes meilleurs alliés pour prévenir les dommages du temps.

L'ÂGE DES SENIORS



L'expérience de la vie montre parfois du doigt mes fragilités. Certains disent que c'est l'âge, qu'on y peut rien. Je ne suis pas de cet avis et je considère que ma façon de m'alimenter joue un grand rôle dans ma santé. Mais c'est vrai que mon assimilation est moindre et que j'ai besoin de plus de temps pour récupérer.

La **rhodiola** (p.13) est une plante qui m'aide beaucoup dans mon quotidien. J'apprécie aussi des cures régulières de la **tisane bien-être** (p.38) pour me fortifier.

La **spiruline** (p.33) et le **collagène marin** (p.45) me permettent de faire le plein de précieux nutriments très assimilables.

Enfin, la **papaye fermentée** (p.55) est un allié précieux en cures régulières deux à trois fois par an.



MANQUE DE PEP'S ? RHODIOLA !

On pourrait résumer la ***rhodiola*** à cette expression. Mais elle peut faire bien plus ! Comme le ginseng, elle aide notre organisme à s'adapter au stress... Elle est tellement utile à nos besoins modernes qu'un auteur américain avait prédit le fort essor qu'elle connaît aujourd'hui, en écrivant le livre ***la révolution rhodiola*** (« The rhodiola revolution »).

La rhodiola de Natura Mundi est d'origine sauvage et provient du massif de l'Altaï, traduit par « montagnes d'or », en Russie. C'est dans les conditions extrêmes de l'altitude que les racines de ces plantes d'exception développent de fameux principes actifs, les ***rosavines*** et des ***salidrosides***. Dans notre produit « rhodiola extrait » (voir ci-contre), ces éléments sont mesurés et concentrés à un taux reconnu efficace par des études scientifiques.

Depuis plusieurs années nous proposons le ***totum*** (voir en bas de page13) et faisons confiance à l'harmonie naturelle de ses actifs et à la tradition qui l'emploie ainsi. Et ça marche ! Vos retours positifs sont tellement nombreux !





POUR VOTRE BEAUTÉ

La rhodiola élabore au cours de sa croissance des molécules d'exception. Elle possède ainsi une incroyable capacité d'adaptation. Elle sait croître et fleurir dans le froid et dans le stress. C'est ainsi qu'elle sait si bien résister aux méfaits des rayonnements solaires...

Ce sont ces vertus, concentrées et purifiées, qui nous ont poussé à concevoir cette gamme de cosmétiques à base de rhodiola.

Comme elle, bénéficiez ainsi d'un effet anti-pollution contre les rayonnements. Comme elle, préservez votre jeunesse...

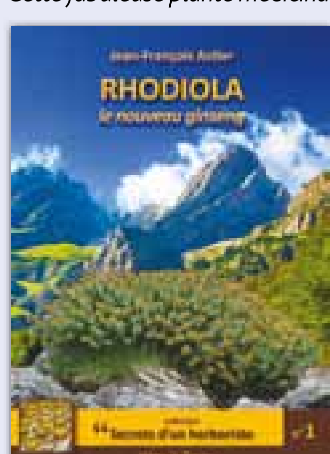
Retrouvez nos trois produits pour le corps, le visage et les yeux pages 68, 70 et 72.



À LIRE

Rhodiola, le nouveau ginseng.

Saviez-vous qu'il existe en Europe, une plante médicinale connue depuis plus de 2 000 ans, plus puissante que le ginseng ? Cette fabuleuse plante médicinale s'appelle Rhodiola rosea et depuis peu l'Occident redécouvre à son tour ses formidables propriétés. Nouvelle plante incontournable de l'herboristerie, Jean-François Astier, herboriste et naturopathe, vous invite à travers cet ouvrage à la découvrir et à vous l'approprier au quotidien.



Auteur :
Jean-François Astier

réf. 2086
15,00 €

RHODIOLA EXTRAIT

UN CONCENTRÉ ACTIF...

LA RHODIOLA S'ASSOCIE FACILEMENT AVEC D'AUTRES PLANTES. VOIR PAGE 15 LES DUOS PROPOSÉS POUR DES SYNERGIES PLUS CIBLÉES.

On aurait pu appeler la rhodiola «la plante aux milles vertus» tellement elles sont nombreuses !

En effet, qui prend de la rhodiola se sent mieux, qui prend de la rhodiola supporte mieux la **pression du quotidien**. Elle peut s'utiliser aussi bien ponctuellement que sur de longues périodes, pour **pallier à une diminution des performances** au travail par exemple. Plus largement, elle aide l'organisme à **s'adapter plus facilement au stress émotionnel et à l'effort physique**. Son effet est par exemple reconnu sur les **maux de tête** dus au stress. Les personnes qui ont des **difficultés de sommeil** y trouveront une alliée de choix car elle favorise les phases de sommeil et de récupération.

D'une manière plus générale, on peut dire qu'elle **stimule le système nerveux** sans avoir les effets néfastes des excitants. Ceci aide à **améliorer l'état d'esprit**, et à favoriser la stimulation de nos perceptions.

Et ce n'est pas tout ! Elle possède un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire en aidant à protéger **contre le stress et l'hypertension**. Son action en faveur d'une circulation normale du sang s'associe à de **meilleures performances cérébrales**. Elle accompagne l'activité mentale et cognitive pour une vivacité optimale. Elle peut aussi nous aider à **réduire la fatigue liée au stress**, ou lors d'un travail mental excessif.

MARIE-ANGE

HAUTES-PYRÉNÉES

« Je me sens habituellement fatiguée, la rhodiola a une action très positive, j'ai la sensation qu'elle me redresse. Elle m'aide à accepter et à affronter le stress (petit ou grand) de la vie quotidienne. Pour moi c'est vraiment révolutionnaire. Merci la rhodiola. »



1 boîte réf. 6193
34,90 €

Ingrédients : *extrait sec de rhodiola standardisé à 3 % de rosavines et 1% de salidrosides 200 mg, maltodextrine, stéarate de magnesium végétal, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *une gélule par jour, le matin ou à midi.*
1 boîte = 2 mois.
Boîte de 60 gélules végétales.



RHODIOLA

VOUS PRÉFÉREZ LE NATUREL ?

1 boîte test 30 gélules
réf. 6134M
9,90 €

1 boîte 120 gélules
réf. 6134N
24,90 €

Lot 3 boîtes 120 gélules
65,70 €
soit la boîte à partir de 21,90€

Comme le fait l'herboristerie traditionnelle depuis longtemps, nous proposons ici la rhodiola sous forme de totum. En plus d'un conditionnement habituel de 120 gélules, nous vous proposons ici une boîte de 30 gélules pour pouvoir faire un test de quelques jours... Et plus si affinité !

Ingrédients : *racine de Rhodiola rosea 400 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 à 3 gélules par jour à prendre le matin.*
Cure d'1 semaine sur 2 de préférence.
Boîte de 120 gélules végétales.
Gélule dosée à 400 mg.

LA RHODIOLA CHEZ NATURA MUNDI

LES DATES CLÉS

2002 Jean-François Astier localise la **première station** de rhodiola (avec dix pieds seulement) dans les Pyrénées.

2003 Il repère plusieurs autres petites stations dans le département de l'Ariège. Mais les voyant menacées par le pâturage, il décide de **lancer une culture**. En effet, la rhodiola commence à être reconnue comme un complément alimentaire à haute efficacité en Europe et aux Etats-Unis. Il prélève sur des pieds femelles les premières graines.

2004 Au cours du printemps, les **essais de germination** des premières graines sont décevants. Il vérifie par la pratique que moins de 1% des graines arrivent à germer comme précisé dans la bibliographie internationale. Durant l'été, Christophe Llamas sportif de haut niveau, teste les gélules de rhodiola pour augmenter ses performances. Un conseil donné quelques mois plus tôt par J.F. Astier. En novembre, à Hawaï, son premier décatriathlon est couronné de succès.

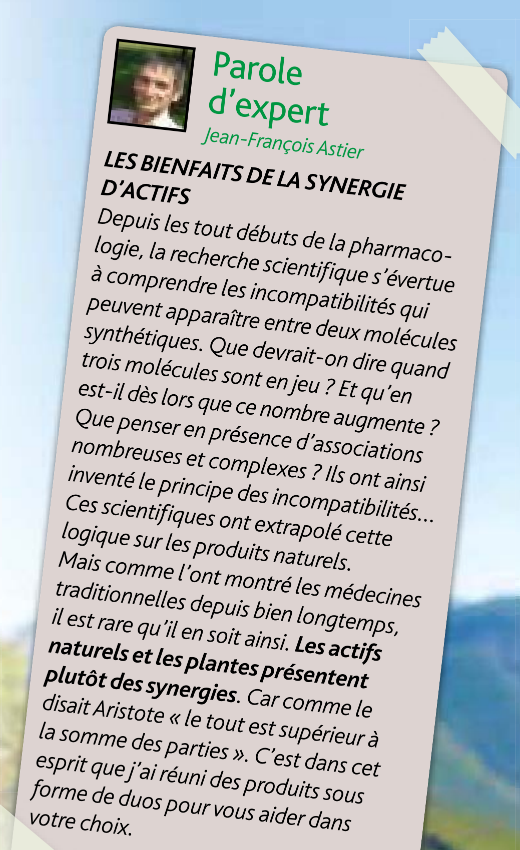
2005 De nouveaux essais de germination donnent des résultats mitigés mais permettent d'imaginer une nouvelle méthode. Il faudra attendre l'hiver 2005-2006 suivant pour **la tester grandeur nature...**

2006 Au printemps, des centaines de milliers de pousses sont obtenues sur un semis tenté à grande échelle selon ce nouveau protocole. La méthode permettant d'obtenir des germinations massives de graines est définie précisément. Reste à comprendre pourquoi la majorité des plants meurt dans l'été qui suit. Désespérément convaincu d'un succès futur, J.F.Astier installe en haute altitude dans les montagnes pyrénéennes une **une pépinière expérimentale**. Christophe LLamas, soutenu par l'action de la rhodiola de Natura Mundi, devient **3ème champion du monde d'ultra-triathlon**.

2009 Après six ans de tâtonnements, le protocole d'obtention des plants pour une mise en culture en plein champ est enfin abouti. La recherche des premiers partenaires agriculteurs commence.

2011 **Mise en culture de 5 000 plants** de rhodiola en plein champ auprès des premiers partenaires agriculteurs (Auvergne, Ariège).

2012 à 2014 **Extension des cultures** auprès d'autres partenaires (Maine et Loire notamment) pour une quantité de 130 000 plants.


Parole d'expert
Jean-François Astier

LES BIENFAITS DE LA SYNERGIE D'ACTIFS

Depuis les tout débuts de la pharmacologie, la recherche scientifique s'évertue à comprendre les incompatibilités qui peuvent apparaître entre deux molécules synthétiques. Que devrait-on dire quand trois molécules sont en jeu ? Et qu'en est-il dès lors que ce nombre augmente ? Que penser en présence d'associations nombreuses et complexes ? Ils ont ainsi inventé le principe des incompatibilités... Ces scientifiques ont extrapolé cette logique sur les produits naturels. Mais comme l'ont montré les médecines traditionnelles depuis bien longtemps, il est rare qu'il en soit ainsi. ***Les actifs naturels et les plantes présentent plutôt des synergies.*** *Car comme le disait Aristote « le tout est supérieur à la somme des parties ». C'est dans cet esprit que j'ai réuni des produits sous forme de duos pour vous aider dans votre choix.*

RHODIOLA + FERMENTS LACTIQUES

Retrouvez aussi les ferments lactiques dans le chapitre «digestion» page 41.

Mode d'emploi : *Rhodiola : 3 gélules le matin + 1 le midi. Ferments lactiques : 1 gélule au réveil + 1 gélule au coucher. Renouveler une semaine sur deux.*
Durée : *30 jours d'utilisation.*



Le lot réf. 4212
44€,90
au lieu de ~~49,80€~~

RHODIOLA + ÉLEUTHÉROCOQUE

Retrouvez aussi l'éleuthérocoque dans le chapitre «solutions anti-âge» page 51.

Mode d'emploi : *Sur 15 jours, rhodiola : 2 à 3 gélules le matin + 1 le midi (facultatif). Sur les 15 jours suivants, éleuthérocoque : 2 à 3 gélules le matin + 1 le midi (facultatif aussi). Renouveler un mois sur deux au minimum.*



Le lot réf. 4209
44€,90
au lieu de ~~49,80€~~

RHODIOLA + WILD YAM

Retrouvez aussi le Wild Yam dans le chapitre «bien-être féminin» page 79.

Mode d'emploi : *Rhodiola : 2 gélules le matin + 1 gélule le midi. Wild Yam : 2 gélules le matin + 1 gélule le midi. Sur 20 jours et renouveler le mois suivant.*
Durée : *40 jours d'utilisation.*



Le lot réf. 4213
39€,90
au lieu de ~~46,80€~~

RHODIOLA + GINSENG

Retrouvez aussi le ginseng dans le chapitre «forme et vitalité» page 33.

Mode d'emploi : *Matin : 2 gélules de rhodiola + 2 gélules de ginseng. Midi : 1 gélule de rhodiola + 1 gélule de ginseng.*
Durée : *40 jours d'utilisation.*



Le lot réf. 4207
44€,90
au lieu de ~~49,80€~~

RHODIOLA + GRIFFONIA

Retrouvez aussi la griffonia dans le chapitre «sérénité» page 23.

Mode d'emploi : *Matin : 3 gélules de rhodiola + 1 gélule de griffonia. Soir : 2 gélules de griffonia.*
Durée : *40 jours d'utilisation.*



Le lot réf. 4206
44€,90
au lieu de ~~49,80€~~

RHODIOLA + BACOPA

Retrouvez aussi le bacopa dans le chapitre «solutions anti-âge» page 52.

Mode d'emploi : *Matin : 3 gélules de rhodiola + 1 gélule de bacopa. Midi : 1 gélule de rhodiola + 1 gélule de bacopa.*
Durée : *1 mois d'utilisation.*

Le lot réf. 4208
44€,90
au lieu de ~~49,80€~~

RHODIOLA + SABAL

Retrouvez aussi le sabal dans le chapitre «bien-être masculin» page 81.

Mode d'emploi : *Rhodiola : 2 gélules le matin. Sabal : 2 gélules le matin. À utiliser sur un mois et renouveler.*
Composition : *1 rhodiola (120 gélules) + 2 sabal (2 x 60 gélules).*
Durée : *2 mois d'utilisation.*



Le lot réf. 4214
77€,90
au lieu de ~~82,70€~~

RHODIOLA + BACCHARIS

Retrouvez aussi le baccharis dans le chapitre «minceur» page 63.

Mode d'emploi : *Rhodiola : 2 gélules le matin + 1 gélule le midi. Baccharis : à chaque repas du matin, du midi et du soir : 2 gélules en cours de repas.*
Composition : *1 rhodiola (120 gélules) + 2 baccharis (2 x 120 gélules).*
Durée : *40 jours d'utilisation.*



Le lot réf. 4210
69€,90
au lieu de ~~74,70€~~

RHODIOLA + COLLAGÈNE MARIN ENRICHI

Retrouvez aussi le collagène marin enrichi dans le chapitre «articulations et mobilité» page 45.

Mode d'emploi : *Rhodiola : 2 gélules le matin, 1 semaine sur 2 pendant 4 mois. Collagène marin enrichi : 1er mois : 3 gélules par jour. 2ème à 4ème mois : 4 gélules par jour.*
Composition : *1 rhodiola (120 gélules) + 1 collagène marin enrichi (450 gélules).*
Durée : *4 mois d'utilisation.*



Le lot réf. 4216
109€,90
au lieu de ~~124,80€~~

L'ALIMENTATION, LE PREMIER REMÈDE !

On le voit autour de nous, les maladies de la malbouffe sont omniprésentes. Pourtant, près de 80% des français disent **manger équilibré**. Mais alors, qu'est-ce que ça veut dire manger équilibré ?

En fait, un repas équilibré devrait être source de deux sensations :

- une **digestion sans souci**.
- le **plaisir de l'instant vécu**.

Ce que des scientifiques ont redécouvert dans la tradition crétoise, c'est que le **régime crétois** peut remplir les attentes d'un repas idéal. Et pour aller plus loin dans cette démarche de santé, **tenez compte de votre groupe sanguin** !
Une alimentation adaptée à celui-ci sera pertinente.
Vous trouverez des ouvrages spécialisés sur ces deux régimes fondamentaux page 85.

En résumé, à l'instar de ces deux méthodes, limitons les aliments qui nous surchargent ! Ce sont les céréales contenant du **gluten** mais aussi les **laitages** qui accablent la plupart d'entre nous.

Que l'on soit adultes ou enfants, petits ou grands, ayons aussi dans le collimateur les **aliments dénaturés** par le raffinage ou la cuisson.

VOIR AUSSI LES FLEURS DE BACH PAGE 90

NOTRE NATUROPATHE VOUS DONNE UN CONSEIL PRODUIT AU 05 61 05 44 50 le mardi entre 14h et 16h

TISANE PAUSE

À LA RHODIOLA ANTI-STRESS

Dans notre quotidien si stressant, la pause souvent s'impose ! Les études menées sur les bienfaits de la relaxation l'attestent : de tels moments font accroître l'énergie et la concentration.

Pourquoi a-t-on mis de la rhodiola dans cette agréable tisane ? Parce qu'elle aide notre organisme à **s'adapter au stress émotionnel et à l'effort physique** tout en stimulant le système nerveux. En stimulant les perceptions elle favorise une bonne **protection face au stress**, et trouve son utilité pour les personnes qui voient leurs **performances au travail** diminuer. Cette merveilleuse plante adaptogène est aussi intéressante pour ceux qui ont des **difficultés de sommeil** dues au stress.
De même, la marjolaine contribue à une **relaxation optimale** tout en aidant à un **bon sommeil**.
Notre « tisane pause » est là pour nous rappeler que ces moments de sérénité sont indispensables à notre équilibre.

1 paquet 90 g
réf. 7150BP
12€,90

1 écopaquet 360 g
réf. 7150BE
34€,90

Ingrédients : *serpolet (feuille)*, cynorrhodon (fruit)*, myrtille (feuille)*, aunée (racine)*, framboisier (feuille)*, menthe douce (plante)*, rhodiola (racine)*, marjolaine (coquille)*, souci (fleur)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 4 tasses à déguster tout au long de la journée.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

FORMULE SÉRÉNITÉ

DE LA SÉRÉNITÉ DANS L'AIR...

Cette formule est parfaite dans les **situations de stress**.
En équilibrant le système nerveux, cette synergie d'huiles essentielles **apaise l'esprit agité, favorise la méditation, et la relaxation**.
Elle améliore la **capacité de concentration et d'étude**.
L'homme et la femme qui rencontrent la pression du quotidien, dans le travail ou la vie privée, y trouveront un véritable soutien.
Elle est tout autant **décontractante après la journée de travail**.
Pour que ce mélange aromatique vous profite pleinement, utilisez un diffuseur électrique ou notre diffuseur écologique (page 87).



1 flacon
réf. 5117B
19€,90

Ingrédients : *huiles essentielles de lavandin*, palmarosa*, litsée*, géranium*, cèdre*, cyprès*.*
**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser avec un diffuseur. Flacon de 30 ml.*

CO-RYTHMETROIS®

LE STRESS... UN LOINTAIN SOUVENIR ?

Qui d'entre nous n'est pas sujet à la fatigue issue du stress quotidien ? En perturbant nos rythmes naturels, ce stress devient responsable de nombreux déséquilibres. Il faut s'en prémunir.

Ce complexe innovant est conçu autour des vertus de la rhodiola.
La racine de cette plante possède un effet **stimulant du système nerveux** pour aider l'organisme à s'adapter à un **travail mental excessif**, au **stress émotionnel** et à l'**effort physique** soutenu.
Des conditions que nous vivons tous chaque jour. Elle est aussi utile devant les **maux de tête** issus du stress.
Son effet est renforcé par la vitamine B6 qui contribue à normaliser nos fonctions physiologiques, dont celles de notre tissu nerveux, celui-là même qui influence notre sphère émotionnelle et cognitive.

1 boîte réf. 6183
29€,90

Lot 2 boîtes
49€,80
soit la boîte à partir de 24,90€

Ingrédients pour 1 gélule : *glycérophosphate de magnésium 7% 220 mg, E.S. chair d'huître (taurine 4%) 200 mg, E.S. rhodiola rosea 100 mg, taurine synthèse 30 mg, stéarate de Mg 15 mg, vit. B6 0,25 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour de préférence le matin. Cure de 10 à 30 jours. À renouveler sans limitation. Boîte de 60 gélules végétales.*

N'attendez plus...
Lâchez prise avec les plantes !

Et hop un café ! Et hop une cigarette !

Sous l'effet du stress et du rythme que nous impose la vie d'aujourd'hui, on a vite fait d'utiliser un palliatif.

Rien de plus facile pour tenir le choc. Rien de plus pénible par contre, quand on ne peut plus s'en passer ! Tabac, alcool, café, attitudes de fuite (accros du boulot, au sport, cyberdépendants...) nous sommes tous concernés de près ou de loin par ces fausses solutions. Que faire une fois la dépendance installée, lorsque le bénéfice disparaît au profit des inconvénients ?

Que faire une fois la spirale amorcée avec son cortège de déséquilibres et souvent de souffrances. Comment s'en sortir ?

Il existe des outils naturels puissants pour celui qui aspire au soulagement, à l'équilibre, au bien-être et à la sérénité.





Parole d'expert
Jean-François Astier

L'arrêt du tabac relève aujourd'hui de la médecine conventionnelle. Lorsqu'un tel processus est engagé, avant toute chose, il est important de boire beaucoup d'eau et de drainer l'organisme.

On évitera là aussi au quotidien les toxines consœurs (comme celles de l'alcool ou du café) en limitant leur consommation.

Pour cela, il faut s'armer des meilleurs outils pour arrêter ou pour retrouver en deux temps trois mouvements, en cas de rechute malheureuse, la solution qui évitera à nouveau la spirale.

KUDZU

LA SOLUTION VENUE D'ASIE

VOIR AUSSI LES FLEURS DE BACH PAGE 90



Le kudzu (*Pueraria montana*) est une plante utilisée en Chine et au Japon depuis plus de 600 ans. L'effet étonnamment immédiat du kudzu est un phénomène que l'on explique encore mal malgré les recherches en neurologie qui avancent à grands pas. Pourtant, il est reconnu et apprécié par les personnes qui ont eu l'occasion de l'utiliser.
Sa croissance est une des plus rapides au monde. Il peut pousser de 300 mètres par an et peut atteindre 2 centimètres de croissance par heure dans les périodes chaudes. On pourrait presque penser à un comportement animal. Il est d'ailleurs capable de recouvrir des maisons en quelques jours. La nature est pleine de surprises...

Ingrédients : *racine de kudzu 360 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 10 gélules par jour. 1 boîte : 15 à 60 jours de cure. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 360 mg.*

Lot 3 boîtes
65€,70
soit la boîte à partir de 21,90€

1 boîte réf. 6123
24€,90



LES ADDICTIONS ET LE STRESS

Quand on est sous addiction, le quotidien est jalonné de pics d'énergie en haut et en bas. Pour être toujours au top, chaque «accro» a son excitant : tabac, alcool, sport ou internet...

Voici quelques conseils pour arrêter ce manège : supprimez au maximum le sucre, le café, la viande rouge et la charcuterie, qui ont un effet similaire à ces éléments de dépendance. J'en vois déjà crier au scandale, mais vous verrez que cela évite la sensation de manque.

Les aliments à index glycémique élevé, en premier le sucre blanc, sont à fuir comme la peste. Le petit déjeuner du matin doit être riche en aliments complets pour ralentir le passage des sucres dans le sang et éviter ainsi le pic du matin.

Consommez à profusion des légumes verts, crus, cuits, à toutes les sauces et des légumineuses... Buvez abondamment tout au long de la journée de l'eau pure et des tisanes.

Votre corps éliminera ainsi plus rapidement les toxines, tout en évitant la prise de poids. Belle promesse non ?



À LIRE

Ce guide de la défume, rédigé en période de sevrage, est écrit avec humour, détachement et ironie. Martine Pagès nous livre sa méthode anti-tabac qui a fait ses preuves : l'auteure fumait trois paquets par jour...

Auteur : **Martine Pagès**
réf. 2078
11€,90

TISANE OXYGÈNE

À L'AUNÉE DRAINANTE

En accompagnement de votre propre volonté, voici une boisson idéale à boire tout au long de la journée. La racine d'aunée **stimule les fonctions d'élimination de l'organisme**. Le chardon Marie aide à **éliminer les substances toxiques** de l'organisme en soutenant la santé hépatique et donc de la bile. Son aide à la protection du foie permet le maintient de ses fonctions et encourage la purification du corps. Le plantain a une action similaire en faveur de la santé du foie et du **nettoyage des toxines**. L'aubépine contribue au potentiel détoxifiant du foie.

Ingrédients : *anis vert (graine)*, chardon Marie (graine)*, plantain (feuille)*, aunée (racine)*, réglisse (racine)*, myrtille (feuille)*, framboisier (feuille)*, sauge (feuille)*, aubépine (sommité)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire un litre par jour, à répartir tout au long de la journée.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*



1 écopaquet 400 g
réf. 7145BE
39€,90

1 paquet 100 g
réf. 7145BP
12€,90

OFFRE LOT

Composition : *1 kudzu (120 gélules) + 1 CO-RYTHMETROIS® (60 gélules) + 1 écopaquet de tisane oxygène (400 g).*



Mode d'emploi : *CO-RYTHME-TROIS® : 2 gélules par jour le matin. Kudzu : 2 gélules en cours de matinée + 2 gélules en cours d'après-midi. Tisane oxygène : 1 litre par jour.*

Durée *: sur un mois, à renouveler si besoin.*

Le lot réf. 4219
79€,90 au lieu de ~~94,70€~~

On dit souvent que les heures avant minuit sont plus importantes que celles d'après. Plus on se coucherait tôt, mieux on dormirait. Mais ce n'est pas forcément vrai. Ce sont tout simplement les premières heures du sommeil qui font la différence ! Bien et vite s'endormir est fondamental.

Le premier stade du sommeil est une phase de transition entre l'état de veille et le sommeil proprement dit : il dure normalement de 1 à 7 minutes. Le deuxième stade, celui du sommeil léger, nous fait rentrer peu à peu dans le monde des rêves. Le sommeil profond, troisième stade, est normalement atteint environ 20 minutes après l'endormissement.

Bien dormir, c'est bien entamer les cycles du sommeil : s'endormir vite et naturellement. D'où l'intérêt de privilégier des produits adaptés, qui déclencheront et accompagneront les processus du sommeil.



EXERCICE DE RELAXATION

Auriez-vous perdu le chemin qui mène au sommeil ? Pour le redécouvrir, il suffit parfois de réapprendre les étapes qui y mènent...

Allongé dans votre lit, recherchez volontairement les sensations qui précèdent normalement le sommeil : cette sensation progressive de lourdeur de vos membres, la sensation de chaleur qui se diffuse dans tout votre corps, enfin la conscience d'une respiration ample et tranquille...

Prenez le temps qu'il vous faut pour ressentir ces différents moments...

Morphée est juste au bout.



ESCHOLTZIA

UN SOMMEIL DE QUALITÉ

NOUVEAU

Vous avez besoin d'aide pour **faire face calmement au stress de votre vie trépidante** ? Alors l'escholtzia peut être une plante pour vous. En contribuant à une **relaxation** optimale, il aide à faire face, et c'est vrai ! Pourquoi ? Probablement parce qu'il améliore la qualité du **sommeil naturel**. De bonnes nuits nous font passer toujours de meilleures journées. Il en découle un bon soutien pour notre **bien-être physique et mental**.
En tant que parent du pavot, l'escholtzia (*Eschscholtzia californica*) est aussi nommé le « pavot de Californie ». C'est en effet dans cet état américain que le botaniste russe Eschscholtz l'a découvert au 19ème siècle. A la différence du pavot somnifère, l'escholtzia ne présente aucune contre-indication.

Ingrédients pour 1 gélule : *escholtzia 250 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi :
1 gélule le soir, ½ heure avant le coucher.
Cure d'1 à 2 mois, à renouveler.
Boîte de 120 gélules végétales.
Gélules dosées à 250 mg.

1 boîte réf. 6196B
16€,90



FORMULE DORMEZ-BIEN

DU SOMMEIL EN BOUTEILLE !

Quelques gouttes à déposer sur un mouchoir ou dans un diffuseur près du lit modifient naturellement et sensiblement la physiologie du sommeil.
Inhalés tranquillement, les arômes de ce mélange d'huiles essentielles entraîneront un **effet décontractant profond** et annonciateur d'une bonne nuit.
Quoi de plus agréable que de sentir des fragrances qui **apaisent et rassurent** !

Ingrédients : *huiles essentielles de lavande vraie*, ravintsara*, petit grain bigaradier*, camomille*, petit grain clémentine*, néroli*. *Issues de l'agriculture biologique.*



Mode d'emploi :
à utiliser avec un diffuseur.
Flacon de 30 ml.

1 flacon
réf. 5118B
19€,90

POUR LES ENFANTS

TISANE POUR LES PETITS

AU COQUELICOT APAISANT



Les enfants aiment boire des «potions magiques» ! Voici une boisson qu'ils apprécieront avec le goût authentique des plantes de la nature...
Le coquelicot **favorise un bon sommeil et réduit les états de nervosité**. La réglisse **aide à maintenir un mental calme et un système nerveux solide**.
Un moment privilégié de calme et de détente qu'il est recommandé aussi, de partager avec les adultes.

Ingrédients : *fenouil (graine)*, réglisse (racine)*, anis vert (graine)*, serpolet (feuille)*, oranger (feuille)*, rooïbos tea*, myrtille (baie)*, coquelicot (pétale)*. *Issus de l'agriculture biologique.*



Mode d'emploi : *1 tasse aussitôt après le dernier repas. À partir de 3 ans.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

1 écopaquet 400 g réf. 7152BE
29€,90

1 paquet 100 g réf. 7152BP
9€,90

VOIR AUSSI LES FLEURS DE BACH PAGE 90

CO-SOMMEIL®*

COMME UN BÉBÉ...

La physiologie du sommeil est complexe et fait intervenir à différents niveaux de nombreux paramètres. C'est maintenant avéré : la mélatonine que contient notre complexe **contribue à réduire le temps d'endormissement**. Le coquelicot est d'autre part reconnu pour favoriser un bon sommeil et réduire les états de nervosité.

Ingrédients pour 1 gélule : *magnésium marin 267,5 mg, griffonia 100 mg, E.S. coquelicot 100 mg, L. théanine 20 mg, L. tryptophane 10 mg, stéarate 10 mg, E.S. rhodiola 5 mg, E.S. millepertuis 5 mg (0,015 mg hypéricine), mélatonine 0,5 mg, vit. B6 0,5 mg (soit 71% des AJR), HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, à prendre une demi-heure avant le coucher.*
Boîte de 60 gélules végétales.

Informer votre médecin et/ou votre pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments.
**La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher.*



1 boîte réf. 6186
24€,90

Ça commence par de la fatigue, une accumulation de petites choses et puis un beau matin, on s'aperçoit que la forme n'est plus là. Est-ce le sommeil qui manque, les vacances qui sont trop loin, le quotidien devenu monotone ou au contraire complètement stressant ?

Bien sûr notre alimentation est notre premier remède. Et pas besoin d'aller voir ce qu'Hippocrate mangeait il y a 2000 ans pour savoir qu'aujourd'hui le chocolat a le vent en poupe. Son secret ? Sa richesse en magnésium et sa saveur qui remonte le moral instantanément.

Un peu de sport peut faire la différence. La marche à pied en forêt, ou une demi-heure de footing auront des effets sur le système cardio-vasculaire. On agira ainsi sur le drainage des toxines et une meilleure circulation de l'oxygène dans toutes nos cellules.

Mais en faisant appel aux plantes, l'élu n°1 reste toujours le millepertuis. Pourquoi ? Parce qu'il est directement lié au manque de lumière et de soleil. Et c'est pendant la période hivernale que le rayonnement solaire nous arrive le moins...



FOCUS PLANTE

LE MILLEPERTUIS, UN CONCENTRÉ DE LUMIÈRE



Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) est une plante abondante en campagne. Elle se reconnaît notamment par ses feuilles dites «perforées». Regardez ces dernières en contre-jour, elles donnent l'impression d'être piquées d'une multitude de petits trous. C'est en réalité des poches à huile essentielle qui donnent cette impression. Un détail fort utile pour déterminer l'espèce.

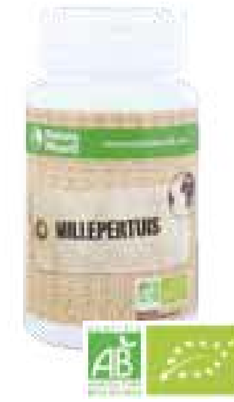
Mais c'est au contraire dans de discrets «points noirs» que réside son merveilleux secret : l'hypéricine. A l'approche du solstice d'été, le millepertuis s'érige comme pour embrasser le soleil. Et plus il y a de soleil et de lumière, plus la plante fabrique cette substance vertueuse...

VOIR AUSSI LES FLEURS DE BACH PAGE 90

MILLEPERTUIS

ET LE SOLEIL SE FAIT VÉGÉTAL

Le millepertuis contribue d'une façon générale à un bon équilibre nerveux. Mais sa particularité tient au fait qu'il **aide au maintien d'une humeur positive, un bon moral, tout en favorisant la relaxation**. On le recommande aussi pour maintenir un sommeil sain et garder l'esprit clair.



Ingrédients : *maltodextrine* 135 mg, extrait sec de millepertuis* (titré à 0,1-0,3% d'hypéricine) 115 mg, HPMC (gélule végétale).*

** Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 gélule le matin et 1 le soir. 1 boîte = 30 jours de cure. Boîte de 60 gélules végétales.*

Informer votre médecin et/ou votre pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments.

1 boîte réf. 6126B
24,90 €

Lot 3 boîtes
65,70 €
soit la boîte à partir de 21,90€

TISANE CALMANTE

AUX FEUILLES D'ORANGER RELAXANTES

C'est la tisane du soir. Une formule qui fonctionne toujours très bien, à condition de respecter son secret... Son secret ? Un usage répété chaque soir, juste après le repas, sur une à deux semaines. Une seule tasse chaque soir suffit ; ne pas la prendre au coucher !
L'oranger que contient cette tisane aide à **se sentir relaxé** même quand le stress d'une vie active est là.
Il contribue à un **sommeil naturel** et aide à **diminuer l'irritabilité**. Il est maintenant reconnu qu'il aide à **diminuer le temps d'endormissement**.

Ingrédients : *oranger (feuille)*, marjolaine (coquille)*, chicorée (racine)*, mélilot (plante)*, coquelicot (pétale)*, lavande (fleur)*, aubépine (sommité)*.*
** Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à déguster aussitôt après le repas, plusieurs soirs de suite.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

1 écopaquet 360 g
réf. 7132BE
29,90 €

1 paquet 90 g
réf. 7132BP
9,90 €



NOTRE PARTENARIAT AU TOGO


L'équipe togolaise au complet

Notre approvisionnement en griffonia se fait avec notre partenaire du Togo. Cette entreprise locale s'assure que les conventions internationales et les réglementations en matière d'utilisation et de valorisation de la biodiversité sont respectées.

Elle garantit des prix qui permettent aux producteurs de bénéficier d'une amélioration de leur niveau de vie. Avec Natura Mundi, elle préfinance, si besoin est, des récoltes pour permettre aux producteurs de disposer d'une trésorerie suffisante, ce qui leur évite de recourir à des crédits usuriers.

La mise en place de cette filière participe au développement économique de six villages dans la région de Tsévié. Du matériel scolaire a pu ainsi être acheté il y a deux ans, des lampes tempête à énergie solaire l'an dernier, et cette année, ce sont des chargeurs solaires de téléphone portables (essentiel pour des villages de brousse) qui ont pu être livrés. Sans oublier la mise en place de pépinières pour le renouvellement des pieds de griffonia.

Merci à Karine pour son implication sur le terrain !

GRIFFONIA

EN DIRECT DU TOGO

La griffonia (*Griffonia simplissifolia*) contient du 5-htp. C'est un produit de première intention, c'est son avantage. N'hésitez pas, quelle que soit la médication que vous suivez.
C'est à la fois une solution de choix facile, rapide, et un produit qui ne présente aucune contre-indication.

Ingrédients : *fève de griffonia 400 mg, HPMC (gélule végétale).*



Mode d'emploi : *1 gélule le matin et 2 le soir.*
1 boîte = 40 jours de cure.
Boîte de 120 gélules végétales.
Gélule dosée à 400 mg.

1 boîte réf. 6145
24,90 €

Lot 2 boîtes
43,80 €
soit la boîte à partir de 21,90€

VOIR AUSSI LE DUO PROPOSÉ PAGE 15

LA MEILLEURE DES DÉFENSES N'EST PAS TOUJOURS L'ATTAQUE !

Pour se prémunir des maladies le réflexe est souvent offensif. On cherche alors des « anti-quelque chose »… naturels de préférence. Mais notre corps possède déjà cette armada. Il faut lui faire confiance !

Avant d'agir, notre organisme mérite d'être écouté. Notre système de défense est-il en hypo ou en hyper-réactivité ? Est-il carencé ou sur-sollicité ? Pour chaque cas de figure, les besoins seront différents.

Pour retarder le recours aux remèdes offensifs, commençons par consolider nos acquis : notre vitalité, notre foie, diminuer notre stress ou combler des carences, à l'aide de plantes et d'une hygiène de vie adaptée. Et si besoin, le coup de pouce d'une plante immunostimulante pourra faire des merveilles.

Soyez attentif : votre corps vous chuchote les meilleures solutions…

DÉFENSES NATURELLES

LUTTER
ENTRETENIR
ET RENFORCER

P. 24 à 29



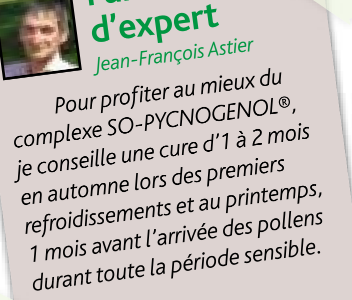
FOCUS PLANTE

PIN MARITIME

Lors d'un voyage dans le nouveau monde en 1534, l'explorateur français Jacques Cartier est sauvé du scorbut, lui et son équipage. Comment ? En buvant des infusions d'écorces et d'épines de pin maritime (*Pinus pinaster*), que leurs avaient données une tribu Amérindienne. Ce n'est que dans les années 1940 que l'on découvrit les OPC (Oligo-Proanthoyanidines) que contenait le pin, de grands potentialisateurs de l'assimilation de la vitamine C et de puissants antioxydants. Le principe d'extraction fut breveté par une société britannique et nommé le Pycnogénol®.

Ce n'est pas la seule chose utile que le pin maritime nous apporte : l'huile essentielle issue de la résine de pin maritime est celle utilisée dans le Bol d'air Jacquier®, un appareil célèbre favorisant l'oxygénation cellulaire par le biais de la respiration.





Parole d'expert

Jean-François Astier

Pour profiter au mieux du complexe SO-PYCNOGENOL®, je conseille une cure d'1 à 2 mois en automne lors des premiers refroidissements et au printemps, 1 mois avant l'arrivée des pollens durant toute la période sensible.

SO-PYCNOGENOL® RESPIR'

NOUVEAU

RESPIREZ LA SANTÉ

Ce complexe est une synergie de trois éléments actifs. Le Pycnogénol®, un extrait de pin maritime, nous aide à nous maintenir en bonne santé en protégeant nos cellules et nos tissus grâce à son **pouvoir antioxydant**. Nous avons aussi choisi les bourgeons de pin maritime qui contribuent à **réduire l'inflammation pulmonaire, favorisent l'expectoration** et la **réduction des spasmes bronchiques**. Enfin, le basilic sacré vient renforcer l'action de ces deux formes de pin. Cette plante, une des plus prescrites par les médecins ayurvédiques, **soutient la santé des poumons** et des voies respiratoires supérieures tout en maintenant la **vigueur du système immunitaire**. Lui aussi est doté de propriétés antioxydantes importantes.

Ingrédients pour 1 gélule : *bourgeon de pin 150 mg, basilic 120 mg, pycnogénol® 50 mg, stéarate 10 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi :
1 gélule le matin et 1 gélule le soir. Cure d'un mois, à renouveler si besoin. Boîte de 60 gélules végétales.

1 boîte réf. 6195
39€,90



FORMULE RESPIRATOIRE

OUVREZ... RESPIREZ !

Facile d'emploi, cette formule idéale pour un usage familial assainit toute la maison. Les huiles essentielles qu'elle contient ont toutes été choisies pour leurs vertus sur les défenses de l'organisme ou leurs propriétés fortifiantes sur l'arbre respiratoire.
Ce complexe peut être également utilisé comme stimulant chez une personne fatiguée ou en phase de convalescence.

Ingrédients : *huiles essentielles d'eucalyptus globulus*, niaouli*, ravintsara*, romarin cineol*, cyprès*, menthe poivrée*.* **Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser avec un diffuseur. Flacon de 30 ml.*

1 flacon
réf. 5116B
19€,90



ASTRAGALE

UNE PLANTE POUR L'HIVER

VOIR AUSSI LES SOLUTIONS PAR LES HUILES ESSENTIELLES EN PAGE 86.

Les herboristes chinois désignent l'astragale comme une «plante d'harmonie» qui équilibre le yin et le yang tout en favorisant la circulation de l'énergie de surface. Elle est traditionnellement réputée pour ses **vertus tonifiantes et stimulantes**. *Astragalus membranaceus* est donc une plante **tonique** qui contribue à l'activité adaptogène de l'organisme. Autrement dit, elle nous **aide à nous adapter aux différents stress** (climatiques, nerveux, émotionnels, etc.) et soutient notre **résistance physique et mentale**. C'est sûrement pour cette raison qu'elle renforce également nos **défenses naturelles**. Cette plante est intéressante lors des changements saisonniers ou en période hivernale.

Consultez votre médecin en cas de maladie auto-immune.



COUP DE CŒUR TRADITION

Ingrédients pour 1 gélule : *astragale racine 380 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *4 gélules par jour durant 10 jours, à renouveler régulièrement. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 380 mg.*

1 boîte réf. 6104B
24€,90



TISANE VOIES RESPIRATOIRES

LA TISANE AU GOÛT DE VELOURS

Les herboristes élaboraient autrefois la «tisane pectorale». Notre tisane est issue directement de ce savoir.
Faut-il rappeler que le thym aide en cas de **toux sèche** et **facilite l'expectoration** ? Associé avec l'aunée, il est **apaisant pour la gorge et le pharynx** en cas de chatouillement, mais aussi sur les cordes vocales !
Une tisane au goût de velours pour petits et grands.

Ingrédients : *aunée (racine)*, lierre terrestre (plante)*, thym (feuille)*, mauve (fleur)*, sureau (fleur)*, plantain (plante)*, coquelicot (pétale)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 bols par jour, en appoint ou sur 10 jours d'affilée.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*



1 écopaquet 380 g
réf. 7144BE
39€,90

1 paquet 95 g
réf. 7144BP
12€,90

FOCUS PLANTE
ÉCHINACEA

Les populations amérindiennes utilisaient le jus de l'échinacea pilé pour traiter les infections respiratoires.
Ce fut la plante la plus employée aux Etats-Unis au XIXème siècle. On l'a ensuite adoptée outre atlantique. Dès 1950, avec l'arrivée des antibiotiques elle tombe en désuétude. Elle connait maintenant un regain d'intérêt face à la résistance croissante des micro-organismes aux antibiotiques.

ÉCHINACEA

UN SOUTIEN POUR NOS DÉFENSES

La rudbeckia (*Echinacea purpurea*), nous vient d'Amérique du Nord. Les chamans des tribus natives l'utilisent encore et toujours, traditionnellement.
Son action est particulièrement utile pour **apaiser la gorge, le pharynx et les cordes vocales** ainsi que pour **soutenir les défenses naturelles** du corps.
Bien que l'on conseille souvent l'échinacéa en cure de trois semaines et plus, sa prise régulière et répétée tous les 10 jours avec une petite pause s'avère davantage bénéfique.

Ingrédients : *échinacea 380 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *4 gélules par jour. Cure de 10 à 15 jours, à renouveler le mois suivant. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 380 mg.*



VOIR AUSSI LA VITAMINE D3 CONCENTRÉE PAGE 47.



1 boîte réf. 6113B
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€



LE POUVOIR DES ABEILLES, UNE FORCE À PRÉSERVER

Contrairement aux idées reçues, la propolis est d'abord un produit végétal. Ce n'est qu'après récolte sur les bourgeons des peupliers qu'elle devient un produit «fabriqué» par les abeilles. Sur les arbres, **la propolis joue un rôle antibactérien**, et **contre les moisissures**. Pas si bêtes, les abeilles utilisent ces vertus au profit de leur ruche : elles en tapissent l'intérieur pour l'aseptiser et la protéger des éléments pathogènes : **champignons, bactéries, virus**... et intrus qui se retrouvent momifiés par ce vernis. Avec la propolis, la ruche est tout sauf un nid à microbes !

La propolis était connue il y a plus de 3000 ans des Egyptiens, qui l'utilisaient dans des onguents. Aujourd'hui, on redécouvre un produit d'une complexité extraordinaire avec plus de 300 composés dont des flavonoïdes, des huiles essentielles, des vitamines, des oligoéléments...

Les abeilles sont largement menacées par l'usage intensif de produits phytosanitaires et l'arrivée récente du frelon asiatique. Elles sont pourtant une force à préserver ! Car sans nos amies pollinisatrices, finis les fruits et les légumes, fini le miel, finie la gelée royale, finie la propolis. Notre santé à tous, passera certainement par la prise de conscience de cet enjeu !

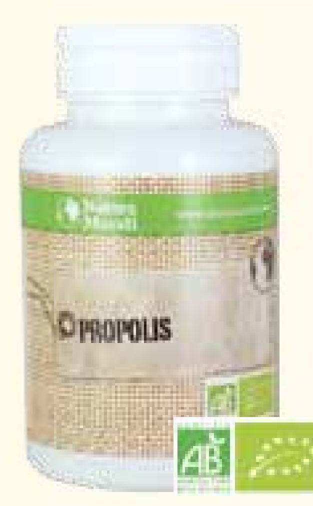
PROPOLIS

PURE ET NATURELLE

La propolis que nous vous proposons a été butinée par les abeilles et **récoltée sur les ruches et non directement sur les arbres**. C'est donc une propolis naturellement plus élaborée puisque les abeilles l'on concentrée. Le produit final est obtenu par rinçage à l'eau froide et élimination des impuretés. Une belle rencontre entre l'énergie des arbres et le savoir-faire des abeilles.
Sous cette forme, cette propolis est **idéale à utiliser en alternance** ou en association **avec les ferments lactiques** présentés page 41.

Ingrédients : *poudre de propolis* 250 mg, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *4 à 6 gélules par jour, réparties au cours des repas. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 250 mg.*



1 boîte réf. 6179B
19€,50

Lot 2 boîtes
35€,00
soit la boîte à partir de 17,50€

SPRAY PROPOLIS

PRATIQUE LE PSCHITT !

Ce spray présente la propolis d'une autre manière pour un usage facile. Un spray à glisser dans la poche ou le sac à main, un excellent geste en période hivernale pour disposer d'une solution à tout instant.

Ingrédients : *glycérine*, alcool*, extrait alcoolique de propolis*, extrait hydroalcoolique de plantes* (sauge feuille*, cassis feuille*), miel*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *jusqu'à 5 pulvérisations par jour dans la bouche. Flacon de 20 ml.*

1 flacon
réf. 8119B
9€,90

POUR LES ENFANTS

VOIR AUSSI LES FERMENTS LACTIQUES PAGE 41



FOCUS PLANTE
MYRTILLE

Vaccinium myrtillus est consommée depuis l'aube de l'humanité. Elle porte des appellations différentes en fonction des régions. Au Canada, elle se nomme «bleuet». En Lorraine, on l'appelle «brimbelle».
Dans d'autres régions, on l'appelle aussi «raisin des bois». C'est parce qu'elle est riche en pigments qu'elle tache les vêtements. Son jus violacé a longtemps servi pour la teinture.
La tradition orale a beaucoup conseillé la myrtille dans les campagnes. Pour en avoir toujours sous la main, on l'utilisait sous forme d'infusion de baies séchées.
Un geste d'autrefois qu'il est utile pour petits et grands de perpétuer.

BAIES DE MYRTILLE

DE LA VITAMINE TOUTE L'ANNÉE

La myrtille* contient beaucoup de fibres, de vitamine C et possède un taux élevé en potassium et en phosphore. La forme séchée permet de bénéficier de cette plante toute l'année.
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi :
à croquer ou en infusion.
Paquet de 100 g.

1 paquet 100 g
réf. 1015BG
12€,00



CO-MAÏTASHI®

LES TROIS CHAMPIONS

VOIR AUSSI LA VITAMINE D3 PAGE 47.

Voici ensemble, les trois champignons japonais les plus réputés.
Le Maïtaké (*Grifolia frondosa*) est un champignon très recherché par les Japonais.
Pour tout vous dire, son nom signifie « champignon des fous dansants ». Car selon la légende, les gens qui en trouvaient dansaient de joie.
Le shitaké (*Lentinus edodes*) est surnommé « champignon du Samouraï » pour la force qu'il représente.
Le reishi (*Ganoderma lucidum*) est un champignon très estimé par les Chinois et d'une grande rareté dans la nature.
Il est cultivé à grande échelle pour répondre à la forte demande des Asiatiques. Comme il est reconnu pour contribuer aux défenses naturelles et pour soutenir le foie, son succès va croissant en Europe.

Ingrédients : *reishi 225 mg, shitaké 180 mg, maïtaké 45 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *3 à 6 gélules par jour le matin, dont au moins 2 à jeun. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 450 mg.*



Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

1 boîte réf. 6161
24€,90

CONNAISSEZ-VOUS LA DIFFÉRENCE ENTRE VITALITÉ ET TONICITÉ ?

Être tonique, c'est **exprimer de l'énergie**. C'est donc la dépenser. A l'inverse, avoir de la vitalité, c'est **disposer d'une réserve en énergie**. Pour être en forme, il faut avoir la sagesse de préserver et d'entretenir cette réserve d'énergie.

• Pendant une pratique sportive, il faut renforcer cette vitalité, et l'aider à s'exprimer. Il ne faut pas exciter l'organisme pour ne pas épuiser ses réserves. La vitalité s'entretient aussi par une bonne digestion : c'est la fonction digestive qui permet de faire le plein énergétique.

• Aux antipodes du discours en vigueur dans le monde du sport, entretenir sa vitalité, c'est aussi savoir faire des pauses digestives, s'accorder des moments de régénération et de réparation à travers la pratique du jeûne. C'est pourquoi Natura Mundi a conçu une **tisane pour jeûner** (p.35).

Mais c'est bien connu, c'est quand on ne fait rien que l'on se fatigue le plus. Pour être en bonne santé, il nous faut donc bouger. Vive l'action et le mouvement, et le plaisir de bouger.

C'est dans ce contexte seulement que nos produits vous seront utiles. Allez hop !

NOTRE NATUROPATHE VOUS DONNE UN **CONSEIL PRODUIT AU 05 61 05 44 50** le mardi entre 14h et 16h

FORME ET VITALITÉ

FORME ET VITALITÉ

MAGNÉSIUM MARIN

LE MINÉRAL VITAL

Le magnésium est un minéral ô combien important pour le système nerveux ! C'est un facteur d'équilibre pour le corps comme pour l'esprit. Il est en effet essentiel pour un **fonctionnement musculaire et nerveux** normal. Il **réduit la fatigue** tout en contribuant au maintien d'une ossature normale. Mais surtout, pour la **mémoire**, il aide à maintenir notre fonction psychologique dans une bonne normalité. On entend partout qu'il faut lutter contre la carence en calcium, mais celle en magnésium est plus fréquente et plus lourde de conséquences !

Ingrédients : *oxyde de magnésium marin 300 mg soit 178,8 mg de magnésium (48% des AJR), HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi :
1 gélule par jour, de préférence le matin, sur 2 mois à renouveler.
Boîte de 60 gélules végétales.

1 boîte réf. 6175
14 €,90

Lot 2 boîtes
27 €,80
soit la boîte à partir de
13,90€



Parole d'expert

Jean-François Astier

On gage souvent sur la teneur en vitamine C d'un comprimé. Mais il faut d'abord penser en terme d'assimilation. Notre corps reconnaît plus facilement le naturel.
Un point c'est tout ! Une excellente raison pour choisir une source 100 % naturelle comme l'acérola. Même prise le soir, elle n'aura guère d'effet excitant.



FOCUS PLANTE
L'ACÉROLA

L'acérola, *Malpighia glabra*, est un petit fruit acidulé originaire d'Amérique du Sud. Il pousse dans la forêt Amazonienne et aux Antilles sur un arbuste qui peut atteindre 5 mètres de hauteur.
Pourquoi est-il acide ? Car c'est l'un des fruits les plus riches en vitamine C. Et la vitamine C est un acide (ascorbique), qu'on le veuille ou non.
Sa concentration est telle qu'il faudrait 40 kg d'oranges pour obtenir autant de vitamine C que dans un kilo d'acérola !
Simplement pressé, il est traditionnellement consommé en jus. Mais depuis que les scientifiques s'y sont intéressés dans les années 1950, on la trouve sous des formes plus pratiques comme les comprimés.

ACÉROLA

VITAMINE C 100% NATURELLE

L'acérola est aussi appelée «cerise d'Amazonie». La nature nous offre cette source de vitamine C 100 % naturelle ! La vitamine C **contribue à réduire la fatigue** ou à protéger nos cellules du stress oxydatif. Elle aide au fonctionnement normal du **système immunitaire** et du **système nerveux**. Elle soutient la formation normale du collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins, des os, des cartilages et des gencives. Enfin, elle accroît l'**absorption du fer**. Rien de mieux pour se recharger !

Ingrédients pour un comprimé : *maltodextrine Bio*, extrait sec d'acérola fruit Bio* à 17 % de vitamine C 353 mg (= vitamine C 60 mg, soit 75 % des AJR** par comprimé, et 100 % des DJM*** pour 3 comprimés), arôme naturel fruits rouges, sucre de canne Bio*.*

** Ingrédients issus de l'agriculture biologique.*
*** AJR : Apports Journaliers Recommandés.*
**** DJM : Dose Journalière Maximale.*

Mode d'emploi :
1 à 3 comprimés à sucer ou à croquer de préférence le matin.
Cure d'un mois renouvelable à souhait. Boîte de 90 comprimés.

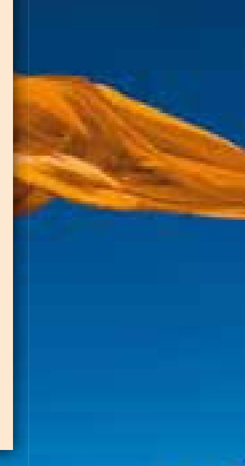
1 boîte réf. 6169B
21 €,90



Pour maintenir notre vitalité, il nous faut respecter les lois de la physiologie. Cela passe par une alimentation équilibrée et une bonne hydratation. Les compléments alimentaires tomberont alors à brûle-pourpoint pour nous soutenir davantage dans notre quotidien ! Nous avons retenu **ginseng et ashwagandha dans ce but**.

Le ginseng est une plante bien connue en Occident pour soutenir une énergie optimale. Mais on connaît moins cette plante indienne qu'est l'ashwagandha. Elle est pourtant tout aussi utile pour nous aider à maintenir nos niveaux d'énergie. Elle contribue à la résistance au stress et nous fournit un sentiment d'énergie et de bien-être.

Enfin, ne négligez pas les apports micro-nutritionnels comme la **spiruline** pour sa richesse en nutriments ou le **magnésium marin**, un minéral si précieux pour notre système nerveux.



NOUVEAU

ASHWAGANDHA

LE GINSENG INDIEN

L'ashwagandha est une plante de la pharmacopée ayurvédique qui possède des propriétés adaptogènes remarquables. Cet atout précieux aide au maintien des capacités physiques et mentales en cas d'**épuisement**, de **fatigue** ou de **perte de concentration**. L'ashwagandha soutient la fonction mentale chez la personne âgée mais aussi l'apprentissage et la mémoire à tout âge. C'est une plante tonique nerveuse qui aide l'organisme à résister au stress. Egalement anti-inflammatoire, elle est même réputée pour son **effet rajeunissant**.

Elle contribue à la santé respiratoire, celle de la peau et même celle des organes reproducteurs de la femme. Chez l'homme, elle aide à maintenir la mobilité et le nombre des spermatozoïdes. Enfin, elle soutient l'**endormissement** comme l'indique très bien son nom latin *Withania somnifera*.

Ingrédients : *racine d'ashwagandha 450 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi :
Cure de mise en forme : 4 gélules au petit déjeuner pendant 20 jours.
Cure d'entretien : 2 gélules par jour durant 2 mois.
Renouvelable à chaque saison.

1 boîte réf. 6199
21€,90

SPIRULINE

LE SUPER ALIMENT !

Grâce à son **large panel de nutriments** comme le fer, le calcium, le magnésium, le zinc ou les vitamines B et E, cette algue providentielle est un **précieux concentré naturel**.

Du sportif à l'étudiant, de la femme enceinte à la personne âgée, du bambin au chef d'entreprise, de l'hyperactif au retraité, ce produit convient à tous ! La spiruline aide aussi au contrôle du poids en réduisant la sensation de faim et en aidant au maintien d'un taux de sucre normal. Il est important de rappeler que ses principaux composants sont des protéines très facilement assimilables, ce qui joue un rôle important dans ses effets sur notre organisme. Un complément alimentaire au sens propre du terme ! Evidemment, un produit **garanti sans colorant, ni conservateur**.

Ingrédients pour 1 comprimé : *spiruline 450 mg.*

Mode d'emploi : *cure d'attaque : 7 comprimés par jour, matin et/ou midi, pendant 20 jours. Cure d'entretien : 2 comprimés par jour, matin et/ou midi, pendant 2 mois. Renouvelable sans limitation. Petite boîte : 120 comprimés. Grande boîte : 480 comprimés. Comprimé dosé à 450 mg.*



1 boîte 120 cps réf. 6138P
19€,90

1 boîte 480 cps réf. 6138G
59€,90 **au lieu de** ~~79,60€~~



Parole d'expert

Jean-François Astier

Je recommande le ginseng plutôt aux hommes à partir de la quarantaine et aux femmes dès la ménopause.

Les changements qui surviennent à ces périodes se vivent plus facilement à l'aide du ginseng.

GINSENG

LA RACINE IMPÉRIALE

Autrefois réservé à l'Empereur de Chine, le ginseng (*Panax ginseng*) est le plus estimé des fortifiants. On l'a vérifié maintes fois depuis : le ginseng nous aide à nous sentir plus énergique avec plus de **bien-être physique et mental**. Il permet de maintenir une endurance optimale, pour la plupart d'entre nous qui vivons un quotidien stressant. **Source d'antioxydants**, il contribue à la protection cellulaire. Il stimule la production des lymphocytes T, composants du **système immunitaire**. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il aide aussi à **maintenir une glycémie normale**. Le ginseng rouge, séché au four, offre une action soutenue sur le court terme. Les anciens Taoïstes recommandaient pendant une cure de ginseng de s'abstenir de thé. On devrait aujourd'hui suivre leurs conseils et recommander aussi de réduire l'usage du café. L'action n'en sera que meilleure.

Ingrédients pour 1 gélule : *racine de ginseng* 390 mg, HPMC (gélule végétale).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *cure d'attaque : 5 gélules au petit déjeuner, pendant 20 jours. Cure d'entretien : 2 gélules au petit déjeuner, pendant 2 mois. Renouvelable à chaque saison. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 390 mg.*

VOIR AUSSI LE DUO PROPOSÉ PAGE 15.



1 boîte réf. 6119B
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

OFFRE LOT

Composition : *1 ginseng rouge (120 gélules) + 1 spiruline (480 comprimés)*

Mode d'emploi : *2 gélules de ginseng et 6 à 8 comprimés de spiruline chaque matin.*

Durée *: 2 mois.*



Le lot réf. 4183
64€,90
au lieu de ~~84,80€~~



BOISSON POUR LE SPORT

À L'ÉLEUTHÉROCOQUE TONIFIANT

Voici une infusion de plantes à préparer pour en faire une boisson rafraîchissante. D'un goût sucré grâce à la réglisse, et donc agréable à boire, cette boisson est d'un emploi très polyvalent. Elle peut se prendre avant, pendant les séances de sport, mais aussi après. Parmi les plantes qui composent ce mélange, notons que l'éleuthérocoque contribue à plus d'**énergie mentale et physique**. Il est un soutien dans les phases de récupération et de **remise en forme**. La sarriette quant à elle, augmente la **résistance** physiologique de l'organisme en cas de conditions sévères.

1 boîte 100 g
réf. 7131BP
9 €,90

1 écopaquet 400 g
réf. 7131BE
29 €,90

Ingrédients : *réglisse (racine)*, menthe douce (plante)*, éleuthérocoque (racine)*, chiendent (rhizome)*, sarriette (feuille)*, genièvre (baie)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 2 cuillères à café par tasse. Boire ½ litre à 1 litre par jour selon le besoin, chaud ou froid.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

LES PLANTES ADAPTOGÈNES SONT-ELLES TOUTES BONNES POUR LE SPORT ?

Les plantes adaptogènes permettant une meilleure adaptation de l'organisme, la réponse est oui. Citons la **rhodiola** (p.13), l'**éleuthérocoque** (p.51), le **ginseng** (p.33), la **maca** (p.83), la **schisandra** (p.82), l'**astragale** (p.26), le **shitaké** (p.29), le **maïtaké** (p.29), le **pfaffia** (p.46), ou le **tribulus** (voir ci-contre). Pour chacune d'elle, il faut bien sûr se référer aux doses préconisées. On peut les combiner par couple et même alterner deux couples une semaine sur deux (exemple : ginseng + rhodiola une semaine puis éleuthérocoque + schisandra la semaine suivante).

Parole d'expert
Jean-François Astier

Il n'existe pas de limitation à la consommation de taurine dans le temps. Je conseille pour ce complexe une utilisation de 20 jours par mois et donc une pause pour les 10 jours restants. L'effet n'en sera que meilleur !

CO-TRIRHOLUS®

LE TRIO RHODIOLA - TRIBULUS - TAURINE NATURELLE

Ce complexe contient plusieurs composants exceptionnels : de la taurine, de la chair d'huître, de la rhodiola et du tribulus. La taurine, naturellement présente dans la chair d'huître, est très bien assimilée par l'organisme. Le tribulus aide à maintenir un **corps et des muscles toniques**. Il permet de faire perdurer un **bon niveau d'énergie** dans l'organisme. Il contribue aussi à maintenir le fer dans le sang ainsi que la capacité du sang à coaguler. On l'apprécie aussi pour son soutien sur **la santé du cœur**. La rhodiola quant à elle, par son **effet stimulant sur le système nerveux**, aide notre organisme à **s'adapter à l'effort physique**. Elle offre aussi des effets bénéfiques à notre système cardiovasculaire. Cet effet est notamment dû au fait qu'elle nous aide d'abord à nous protéger du stress et de l'hypertension.

Ingrédients pour 1 gélule : *E.S. chair d'huître (taurine 4%) 200 mg, E.S. rhodiola 150 mg, E.S. tribulus 150 mg, taurine synthèse 20 mg, stéarate de Mg 10 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, sur 15 à 30 jours. Boîte de 60 gélules végétales.*



1 boîte
réf. 6185
24 €,90

TISANE DÉPURATIVE

AU ROMARIN PURIFIANT

La tisane dépurative, c'est la **tisane du printemps et de l'automne**. Pour bien se préparer à l'été comme à l'hiver... Les herboristes d'antan ont fait perdurer à travers leur métier les traditionnelles tisanes dépuratives utilisées dans les campagnes. Notre formule est un héritage de ce savoir. Elle contient notamment du romarin, dont les feuilles sont réputées utiles pour maintenir les **fonctions purifiantes physiologiques**. Une tisane **agréable à boire** qui se complète bien avec des gélules de bardane (voir p.70).

Ingrédients : *tilleul (aubier)*, romarin (feuille)*, bouleau (feuille)*, menthe douce (plante)*, genièvre (baie)*, prêle (plante)*, chiendent (racine)*, fumeterre (plante)*, astragale (racine)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire un litre par jour. Cure renouvelable.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

Dépuration : le B.A. – BA du bien-être !

C'est fondamental : la dépuration est la base de toutes les démarches de santé naturelle. Associez-la avec votre programme de santé, quel qu'il soit, et les résultats seront optimisés...

Qu'il s'agisse de **retrouver sa ligne**, de **renforcer son immunité** ou de **soigner sa beauté**, la dépuration est autant un préalable essentiel qu'un accélérateur de résultats. C'est aussi une fin en soi, le but de tout processus de soin.

Les saisons traditionnelles de la dépuration sont des moments privilégiés : au début du printemps et au début de l'automne. Le jeûne, expérience unique, est un autre moyen de retrouver ses rythmes fondamentaux.



1 écopaquet 400 g réf. 7136BE
29 €,90

1 paquet 100 g réf. 7136BP
9 €,90



À LIRE

Jeûnez sans difficulté en suivant les indications du Dr Hellmut Lützner ! Les résultats à attendre d'une cure de jeûne sont étonnants : désintoxication de l'organisme, élimination des impuretés, perte de poids, meilleure santé et la sensation bien réelle d'être en pleine forme.



réf. 2056
8 €,10

TISANE POUR JEÛNER

UN COMPLEXE DE PLANTES OPTIMAL

La tisane pour jeûner a été conçue pour mener **dans les meilleures conditions un jeûne court de 36 heures**. Tous les ingrédients de ce mélange ont été choisis dans le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle et en regard des connaissances actuelles de la physiologie.

Ingrédients : *chardon Marie (graine)*, mélilot (plante)*, myrtille (feuille)*, marjolaine (coquille)*, menthe douce (plante)*, éleuthérocoque (racine)*, astragale (racine)*, aubépine (sommité)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire à volonté au cours de la journée ou en début de soirée (une feuille explicative de la pratique du jeûne court est jointe).*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*



1 écopaquet 380 g réf. 7146BE
39 €,90

1 paquet 95 g réf. 7146BP
12 €,90

NOTRE VENTRE A TANT DE CHOSES À NOUS DIRE…

Être à l'écoute de sa digestion, c'est éviter de nombreux problèmes. Parfois des aliments que nous consommons quotidiennement ne nous conviennent pas… C'est souvent le cas des sucres raffinés qui agissent pernicieusement sur notre glycémie. Notre complexe **CO-STÉVIATOL®** (ci-contre) est une solution alternative au sucre pour éviter ces désagréments. D'autres comme les laitages ou les aliments contenant du gluten alourdissent notre digestion ou perturbent l'ensemble du tube digestif.

En premier, l'estomac nous fait signe quand quelque chose ne passe pas. On dit d'ailleurs que ça nous reste sur l'estomac. C'est un lanceur d'alerte qu'il faut écouter. Parfois, c'est le foie auquel il faudra penser...

L'intestin joue un rôle primordial dans l'immunité : il choisit de faire entrer ou non dans l'organisme les éléments en transit. Cela confirme ce que la sagesse populaire dit depuis toujours : «quand l'intestin va, tout va !».

Retrouvez au fil de ces pages des produits naturels garantis par la tradition.

LE PREMIER SAVOIR FAIRE DE NATURA MUNDI : LES TISANES

Chez Natura Mundi, le métier de l'herboristerie est un héritage. De par l'expertise de Jean-François Astier, nous reproduisons chaque jour le savoir des herboristes, en élaborant des tisanes uniques et bonnes à boire. Ne nous trompons pas : les tisanes même si elles ont parfois mauvaise presse, sont le premier moyen d'agir sur notre digestion.

Retrouvez toutes nos tisanes dans l'index page 91.
Testez leur goût incomparable !



DIGESTION

CO-STÉVIATOL®

STÉVIA D'ACCORD, XYLITOL D'ABORD

Coup de cœur innovation

Xylitol + stévia : le plaisir en bouche. Naturel et innocent, de surcroit ! Le xylitol, vous connaissez ? C'est un **sucre naturel** extrait du bois du bouleau qui a un **agréable goût** de sucre. Combiné avec des glycosides de stéviol purifiés à plus de 98%, cet édulcorant de table évite les désagréables effets classiques (goût de réglisse) d'une sucrette trop forte. Voici donc un duo tout en harmonie pour le plaisir du palais. Il ne présente **aucun effet glycémique** !

Ingrédients pour 1 stick : *xylitol 987,5 mg, glycosides de stéviol (Rébaudioside A) 12,5 mg.*

Ingrédients pour 1 pot : *xylitol 59,25 g, rébaudioside A (issu de la stévia) 0,75 g.*

Mode d'emploi : *1 stick de 1 gramme permet de sucrer une tisane, un yaourt ou un dessert.*

Mode d'emploi : *1 à 3 cuillères-dose (0,5 g environ) permet de sucrer une tisane, un yaourt ou un dessert.*

Précautions d'emploi : *voir page 8.*



1 pot 60 g
réf. 8122
9€,90

1 paquet de 60 sticks
réf. 8121
12€,90

Lot 2 paquets de 60 sticks
19€,80
soit le paquet à partir de 9,90€

TISANE DIGESTIVE

LE PLAISIR DE L'APRÈS REPAS



1 écopaquet 600 g
réf. 7137BE
34€,90

1 paquet 150 g
réf. 7137BP
12€,90

Découvrez une tisane autant goûteuse qu'efficace ! Elle se déguste après les repas en premier lieu pour le plaisir… La plupart des plantes qui composent ce mélange sont aromatiques et dégagent une saveur sans pareil. Parmi elles, le fenouil est reconnu pour aider à soulager les **inconforts digestifs** tels que les **ballonnements**. Faites déguster cette infusion à vos invités d'un soir, la maîtresse de maison recevra des félicitations et on lui demandera la recette !

Ingrédients : *réglisse (racine)*, fenouil (graine)*, anis vert (graine)*, badiane (fruit)*, chardon Marie (graine)*, menthe douce (plante)*, angélique (graine)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 cuillerée à café par bol. Infuser 10 minutes. À déguster après les repas.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

TISANE DOUCEUR



AU ROOÏBOS PROTECTEUR

Rien de mieux que la douceur pour prendre soin de soi ! Cette tisane très savoureuse est d'abord conçue pour ravir nos sens. Mais à Natura Mundi, nous ne concevons aucune tisane par hasard… Vous trouverez donc ici une merveilleuse association de plantes aux vertus complémentaires. La science a par exemple validé que la verveine nous **protège des radicaux libres** générés par le stress, l'alcool, les UV et les ambiances polluées. Elle tient ses propriétés de sa **richesse en antioxydants**, tout comme le rooïbos. **Une tisane que sauront aussi apprécier les enfants ou les femmes enceintes.** A tout âge et à tout instant pour que la douceur accompagne la santé globale…

Ingrédients : *rooïbos*, chicorée (racine)*, verveine (feuille)*, oranger (feuille)*, serpolet (plante)*, ortie (feuille)*, hibiscus (fleur)*, bleuet (fleur)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *une cuillère à café par bol d'eau froide, chauffer et infuser 10 minutes. 2 à 3 fois par jour ou ponctuellement, au besoin.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

1 écopaquet 400 g
réf. 7154BE
29€,90

1 paquet 100 g
réf. 7154BP
9€,90



POURQUOI NE TROUVE-T-ON PAS ICI DE PRODUIT SPÉCIFIQUE POUR L'ESTOMAC ?

Comme cet organe est un lanceur d'alerte (voir page 36), il est donc très symptomatique. Agir sur les seuls symptômes, c'est en quelque sorte lui « couper le sifflet ». Et on connaît les dégâts que cela peut faire... Par conséquent, il est bien plus intéressant de le regarder comme étant un indicateur et d'interpréter ce qu'il nous dit, pour mieux agir à la cause, plutôt que de l'empêcher de parler.





1 écopaquet 400 g
réf. 7153BE
29€,90

1 paquet 100 g
réf. 7153BP
9€,90

TISANE BIEN-ÊTRE

AU ROMARIN, UN SOUTIEN DU FOIE

Voici une formule avec du romarin, choisi pour son **effet sur le foie et la fonction biliaire**. Il favorise de surcroît une **bonne digestion** et contribue à un **bon transit intestinal**.
Cette tisane est idéale le matin pour bien commencer la journée. Elle convient à tous, du plus petit (dès 3 ans) au plus grand.

Ingrédients : *romarin (feuille)*, astragale (racine)*, menthe (feuille)*, pissenlit (racine)*, rooïbos*, souci (calice)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *une petite cuillère à café par bol. 4 bols par jour. À compléter utilement avec les gélules de lapacho (voir p40).*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

EXTRAIT DE PÉPIN DE PAMPLEMOUSSE

DES VERTUS PARADISIAQUES

Baptiser le pamplemousse du joli nom latin de *Citrus paradisi* au 18ème siècle était prémonitoire. En effet, l'extrait du pépin de pamplemousse, découvert dans les années 1980, nous apporte au quotidien des **bienfaits... paradisiaques !** On trouve dans cet extrait une famille très hétérogène de bioflavonoïdes.
Des constituants très utiles autant pour l'**hygiène personnelle** que pour **la maison ou les animaux domestiques**. Il s'utilise donc au quotidien, en première intention, dès qu'un désagrément se profile. Un réflexe à avoir ! L'extrait de pépin de pamplemousse s'absorbe par voie orale et s'utilise également en usage externe. À noter que ce produit n'entraîne **aucune toxicité** même en cas de dépassement des doses prescrites.

Ingrédients : *extrait HG de pépin de pamplemousse titré à 400 mg* (alcool: 14% v/v).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 à 20 gouttes à diluer dans un verre d'eau ou un jus de fruit 2 à 3 fois par jour. Enfants : à partir de 3 ans. Flacon de 50 ml.*

1 flacon réf. 8120B
13€,90

À LIRE



Auteur : Allan SACHS
Découvrez les multiples vertus de l'extrait de pépin de pamplemousse ! Le Dr Allan Sachs est chiropracteur et nutritionniste. Il est aujourd'hui le spécialiste de l'extrait de pépin de pamplemousse.

réf. 2057 13€,09

TISANE HÉPATIQUE

PARCE QU'ON N'A QU'UN FOIE

Un succès de plus de 15 ans pour cette formule conçue pour le quotidien des petits comme des grands.
Parmi tous les ingrédients de cette tisane, choisis dans le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle, la réglisse aide à maintenir équilibre et confort du système digestif chez les personnes ayant des **digestions sensibles**.
Et comme la réglisse aide à garder un **système nerveux solide** tout en soutenant la **fonction mentale**, elle sera idéale pour l'écolier, l'étudiant, le papa, la maman ou le retraité, le matin au petit-déjeuner, et le soir aussitôt après le repas.

1 écopaquet 360 g
réf. 7141BE
29€,90

1 paquet 90 g
réf. 7141BP
9€,90

Ingrédients : *réglisse (racine)*, prêle (plante)*, pissenlit (racine)*, chardon Marie (plante)*, chicorée (racine)*, angélique (racine)*, souci (calice)*, chrysanthellum am. (plante)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *une petite cuillère à soupe par bol. Le matin à jeun et le soir après le repas.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

N'ATTENDEZ PAS LA CRISE DE FOIE !

Le foie est tel un carrefour qui relie digestion, immunité, assimilation des nutriments, nettoyage du sang, synthèse et destruction des hormones...

Pour éviter tout problème, la santé du foie s'entretient chaque jour. Commençons par adapter notre alimentation à nos besoins réels. Garantir une meilleure digestion au quotidien, c'est s'assurer d'un bon travail hépatique.

Si cela ne suffit pas, les plantes sont là pour nous aider !

DESMODIUM

LA SOLUTION VENUE D'AFRIQUE

On conseille souvent le *Desmodium adscendens* en tant que **draineur hépatique**. Mais il s'avère le plus efficace quand le foie est soumis à rude épreuve et qu'il faut **soutenir son fonctionnement**. C'est dans ce cas que le desmodium est particulièrement conseillé.

Ingrédients pour 1 gélule : *desmodium plante 200 mg*, HPMC (gélule végétale).* **Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 gélules par jour. Renouveler si besoin sans limitation. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 200 mg.*

1 boîte réf. 6112B
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

FOCUS PLANTE

CHARDON MARIE

Le nom de chardon Marie a une histoire... La légende raconte qu'en fuyant d'Egypte en Judée, la Vierge Marie a voulu cacher l'enfant Jésus sous un bosquet de chardons. En lui donnant le sein, elle aurait laissé couler des gouttes de lait sur les feuilles de la plante. Il en est resté des marbrures blanches, typiques de cette espèce. Qui sait ? C'est peut-être cet évènement qui a doté le chardon Marie des propriétés galactogènes qu'on lui reconnait depuis toujours.

En 1968, on a identifié et extrait de cette plante la fameuse silymarine aux vertus protectrices du foie, une molécule de référence, source de nombreux médicaments à travers le monde.

CHARDON MARIE

L'HARMONIE RETROUVÉE

Voici une plante de santé bien de chez nous, et dont on connait les multiples vertus depuis les Romains. On a depuis cette époque continué à utiliser sa feuille en infusion ou sa graine, mise en poudre. C'est cette dernière, **plus concentrée en silymarine** que la feuille, que nous vous proposons sous forme de gélules.

Ingrédients pour 1 gélule : *graines de chardon Marie 450 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules réparties sur la journée. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 450 mg.*

COUP DE CŒUR TRADITION



1 boîte réf. 6109B
17€,90

LORSQU'ON PARLE «INTESTIN», ON PENSE «TRANSIT» !

Mais on ne pense pas souvent «immunité, synthèse de vitamines, pompage de l'eau». Pourtant, cette précieuse muqueuse, avec les quelques 100 000 milliards de bactéries qu'elle abrite, est sous influence : le foie pour sa sécrétion biliaire, les reins pour la gestion de l'eau et on a tous constaté un jour qu'il est sous le joug du stress. Prenons soin, de ce qu'on n'hésite pas à nommer aujourd'hui notre deuxième cerveau, car 200 millions de neurones l'habitent. Son équilibre est primordial pour une bonne santé.



LAPACHO

L'ARBRE SACRÉ DES INCAS

Le lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) nous vient d'Amérique du sud. La liste des éléments qu'on retrouve par analyse dans l'aubier, la partie utilisée, est longue : fer, magnésium, calcium, zinc, phosphore, silice, flavonoïdes... C'est donc une **source d'antioxydants** qui aide à protéger nos cellules des dommages causés par les radicaux libres. Les études scientifiques ont montré que le lapacho **augmente la résistance physiologique de l'organisme en cas de conditions sévères**. L'aubier de cet arbre sacré des Incas contribue également à éliminer l'excès physiologique des fluides et favorise la **microcirculation capillaire**. Encore une mine d'or de la tradition !

Ingrédients : *aubier de lapacho 510 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *3 fois 3 gélules réparties dans la journée. Cure alternée d'1 semaine sur 2, pendant 1 à 2 mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 510 mg.*

1 boîte réf. 6124
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€



TISANE TRANSIT

TOUT EN DOUCEUR

NOUVELLE FORMULE SANS RÉGLISSE

Une formule qu'on aurait pu baptiser «tout en douceur». Tous les ingrédients de cette tisane ont été sélectionnés selon le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle. Et aussi avec le recul de générations passées d'herboristes qui ont su conserver et adapter leur savoir dans leur pratique quotidienne. Parmi ces ingrédients, la feuille de boldo **soutient les fonctions hépatiques et biliaires**. A utiliser avec régularité.

Ingrédients : *boldo (feuille)*, chicorée (racine)*, menthe douce (feuille)*, pissenlit (racine)*, fumeterre (plante)*, angélique (racine)*, mauve (fleur)*, souci (calice)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *une cuillère à soupe par bol. Un bol après chaque repas, midi et soir.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

1 écopaquet 340 g réf. 7143BE
29€,90

1 paquet 85 g réf. 7143BP
9€,90





À LIRE

La santé commence par les intestins
Scarlett Weinstein-Loison, spécialiste de l'écosystème intestinal, nous explique à travers un exposé fort documenté, riche de précisions, pourquoi notre intestin est un organe tout aussi fragile que primordial. Une mise à contribution fort utile de son savoir de Naturopathe-Heilpraktiker pour bénéficier de bons conseils tant théoriques que pratiques.

réf. 2058 **14€,20**

FERMENTS LACTIQUES

NOS MEILLEURS AMIS

VOIR AUSSI LE DUO PROPOSÉ PAGE 15.

Les ferments lactiques que nous avons sélectionnés sont des lactobacilles, **éléments importants de notre flore intestinale**. Chaque gélule contient 4,3 milliards de bactéries lactiques. Cette quantité est importante à prendre en compte mais n'est pas le seul critère qualité du produit. Les ferments présents dans la gélule sont protégés par un **procédé de micro-encapsulation** ce qui garantit une meilleure stabilité.

Ingrédients : *fibregum 250 mg, lactoacidophilus 20 mg, lactorhamnosus 20 mg, bifido longum 20 mg, bifido bacterium bifidum 20 mg, lacto casei 5 mg, streptococcus termophilus 5 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 gélule le matin à jeun, 1 autre le soir au coucher. Boîte de 60 gélules végétales.*



1 boîte réf. 8104
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

Parole d'expert
Jean-François Astier

Prenez une gélule le matin à jeun associée à un grand verre d'eau 1/4 d'heure avant le petit-déjeuner. Le soir, prenez l'autre gélule au coucher, de préférence loin des repas.

FOCUS PLANTE

GRIFFE DU CHAT

«Cat's claw» en anglais, «Uña de gato» en espagnol se traduisent littéralement par «griffe de chat». Vous vous en doutez, son nom n'est pas sans fondement. Les épines de cette liane des forêts humides du Pérou, disposées le long de ses branches, ressemblent aux griffes d'un félin. Ce qui permet à cette plante de grimper et d'atteindre la canopée jusqu'à 30 mètres de haut. Elle est bien connue des habitants de la forêt amazonienne, car elle contient au cœur de sa tige une grande quantité d'eau. Certains l'appellent d'ailleurs «la liane d'eau». Une source d'hydratation naturelle, saine et bien précieuse... La griffe du chat soutient les défenses naturelles.

GRIFFE DU CHAT

RICHESSE DE L'AMAZONIE

La griffe du chat (*Uncaria tomentosa*) est une des plantes les plus précieuses pour l'humanité. Son **soutien des défenses naturelles** du corps est plus que jamais utile aujourd'hui. Elle apporte une contribution au système immunitaire en augmentant la résistance de l'organisme.

Ingrédients : *aubier de griffe du chat 410 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *3 à 4 gélules réparties dans la journée. Cure de 15 jours, renouvelable. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 410 mg.*



1 boîte réf. 6120
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

OFFRE LOT

Composition : *1 ferments lactiques (60 gélules) + 1 griffe du chat (120 gélules).*

Mode d'emploi : *la griffe du chat s'utilise pendant 1 semaine aux doses habituellement conseillées que l'on alterne avec 1 semaine réservée aux ferments lactiques, à prendre eux-aussi aux doses conseillées. Cette alternance peut être renouvelée successivement plusieurs fois ou être pratiquée en cures saisonnières.*

Durée : 4 x 15 jours.



Le lot réf. 4106
44€,90 au lieu de ~~49,80€~~

LES TROUBLES ARTICULAIRES, ÇA VOUS DIT QUELQUE CHOSE ?

Vous connaissez la fameuse arthrose ? Un Français sur deux en souffre après 50 ans.

Et cette pathologie n'est qu'un exemple parmi d'autres : on recense quelque 150 maladies ostéo-articulaires…

L'organisation Mondiale de la Santé (OMS) a désigné les affections des os et des articulations comme « enjeu mondial de la décennie 2000-2010 ». Pourquoi une telle initiative au début de ce siècle ? Tout simplement pour alerter l'ensemble des partenaires et les populations de tous les pays devant l'ampleur du phénomène. **Les rhumatismes sont devenus un problème majeur pour toute l'humanité.** En France aussi, c'est une véritable épidémie y compris chez des personnes parfois très jeunes…

Face à ce phénomène nouveau, il y a eu récemment de nombreuses recherches tant sur les causes que sur les solutions. Ainsi, il y a quelques années, la diffusion au grand public des propriétés de la glucosamine associée à la chondroïtine avait créé une petite révolution. À juste titre tant ses promesses se sont concrétisées par des résultats étonnants pour nombre de personnes souffrant des articulations.

Or, une fois n'est pas coutume, de récentes recherches sur la physiopathologie des articulations montrent qu'il est possible d'aller plus loin que de simplement calmer la gêne. On peut le faire avec des produits naturels sans contre-indication. **On peut surtout améliorer la santé articulaire à travers un travail de fond et ce, de manière durable.**

ARTICULATIONS & MOBILITÉ



MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

L'os est constitué principalement de calcium. On a longtemps cru qu'il suffisait d'apporter cet élément à l'organisme pour préserver notre capital osseux. Notamment par les laitages… Trop simple ! On a même utilisé la sagesse d'Hippocrate en disant que la meilleure des préventions était l'alimentation enrichie en produits laitiers. Il est certain que le lait de vache remporte la palme pour sa teneur en calcium. Mais avec le recul, on s'aperçoit que ce raisonnement est erroné et qu'au final, le résultat est bien décevant.

En allant plus loin, il faut plutôt s'interroger sur l'assimilation et la fixation de ce calcium dont les bienfaits sont si glorifiés. On s'aperçoit aujourd'hui* que **c'est un calcium assorti de cofacteurs qui est nécessaire à la construction osseuse**. Or ces cofacteurs sont notamment d'autres minéraux, largement présents dans les végétaux. Et même si leur teneur en minéraux est moindre, ces derniers sont finalement nettement plus assimilables.

Mais au-delà de cette première médecine qui est et qui restera l'alimentation, il faut s'occuper de notre terrain. Car les problèmes articulaires s'installent toujours sur un terrain acide. Surcharge bien connue des naturopathes, l'acidité organique use véritablement nos os et nos articulations.

Les aliments raffinés et dénaturés, les viandes rouges et les aliments acides en sont de grands pourvoyeurs. Le livret présenté page 45 vous apportera moult renseignements complémentaires.

Alors pour mieux prévenir, ne focalisons pas sur le calcium ! Diversifions notre alimentation en favorisant les végétaux et stimulons nos fonctions d'élimination pour mieux drainer les surcharges acides.

Et dans l'instant présent, celui qu'il ne faut jamais remettre à plus tard, pensons à bouger, pensons au mouvement. D'ailleurs, au final, le mouvement, n'est-ce pas ça la vie ?

** cf livre de Thierry Souccard «Lait mensonges et propagande», notamment pages 197 à 199.*

EXERCICES POUR LES ARTICULATIONS

L'important c'est le mouvement !

1. Debout, les épaules relâchées, effectuez lentement une rotation de vos épaules de l'arrière vers l'avant. Relâchez, puis renouvelez dans le sens inverse.
2. Assis sur une chaise les jambes pliées à 90°. Tendez une jambe lentement et maintenez la position 10 secondes. Relâchez puis faites de même avec l'autre jambe.
3. Allongé sur le ventre, ramenez un talon vers les fesses. Maintenez avec votre main en étirant doucement. Passez à l'autre jambe.

Renouvelez chaque exercice plusieurs fois.

C'est une grande découverte qui a été faite il y a peu : **la régénération d'un tissu articulaire est possible !**

Le cartilage articulaire se construit grâce aux chondrocytes, des cellules spécialisées dans la **synthèse du collagène**. Mais leur activité nécessite des apports alimentaires spécifiques découverts récemment.

Cela va intéresser les **sportifs** sujets aux traumatismes articulaires, les **travailleurs manuels**, les **personnes âgées** et plus généralement tous ceux et toutes celles qui souhaitent préserver leur mobilité pour demain...



Parole d'expert
Jean-François Astier
Appliquer en massages doux circulaires et très courts sur la zone douloureuse ou à échauffer, jusqu'à pénétration dans le derme.

CO-GLUCHONTAMNE®

QUAND SCIENCE RIME AVEC TRADITION

Quand science et tradition cohabitent dans un même produit, on peut s'attendre aux meilleurs effets. La glucosamine a suscité l'intérêt des scientifiques au début des années 2000. Et pour cause ! On s'est aperçu que cette molécule était présente naturellement dans nos articulations. Avec l'âge, sa synthèse diminue, ce qui impacte la santé de nos cartilages. La chondroïtine a aussi montré son intérêt. Le lithothamne, quant à lui, est riche d'un calcium très assimilable. Enfin, la tradition reconnait l'usage de la vergerette du Canada (*Conyza canadensis*) dans les **manifestations articulaires douloureuses**. On a validé sa capacité à **maintenir la souplesse et la bonne santé des articulations**.

Ingrédients : *glucosamine sulfate 287 mg, chondroïtine sulfate 199 mg, lithothamne fleurine 50 mg, vergerette du Canada 37,5 mg, stéarate 5 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules le matin et 2 gélules le soir au cours du repas. 1 boîte = 1 cure de 30 jours. Boîte de 120 gélules végétales.*

1 boîte réf. 6162
28€,90

Lot 3 boîtes
77€,70
soit la boîte à partir de 25,90€

HUILE ARTICULAIRE

POUR CALMER LA DOULEUR

Cette huile s'utilise au quotidien en massage léger pour drainer les acides qui provoquent l'inflammation et calmer une douleur articulaire, d'origine rhumatismale ou non. Les huiles essentielles d'eucalyptus, de camphrier, de Bay de St Thomas et de genévrier sont des toniques musculaires. L'huile essentielle de wintergreen (gaulthérie) a un effet anti-inflammatoire. Le cyprès aide à la circulation du sang. Au final, cette huile convient notamment aux sportifs et aux actifs pour favoriser l'échauffement avant l'effort. Elle draine les acides et favorise la bonne santé des tissus articulaires autant que des muscles.

Ingrédients : *huiles végétales d'abricot* et de noisette*, camphre, huiles essentielles d'eucalyptus citriodora*, genévrier*, romarin à camphre*, wintergreen*, piment 4 épices* et cyprès*.*
**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *appliquer quelques gouttes sur la peau et faire pénétrer. Flacon de 30 ml.*

1 flacon réf. 5103B
12€,90

Lot 2 flacons
23€,00
soit le flacon à partir de 11,50€



À LIRE



réf. 2088
7€,70

Notre vie moderne modifie notre équilibre acido-basique et crée des conditions idéales au développement des maladies. Ce guide pratique vous permet de faire le point sur votre terrain et vous propose de nombreuses pistes et outils à la portée de tous !

TISANE ACIDOSE

AUX FEUILLES DE FRÊNE DRAINANTES

C'est une vérité reconnue aujourd'hui : notre métabolisme génère des acides dans notre corps. On parle alors d'acidose. Parmi tous les ingrédients choisis dans le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle, les feuilles de frêne sont reconnues pour faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme. Leur propriété drainante leur permet de favoriser l'élimination rénale de l'eau.

Ingrédients : *cassis (feuille)*, reine des prés (plante)*, frêne (feuille)*, prêle (plante)*, bouleau (feuille)*, bleuet (capitule)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 3 bols par jour pendant 3 semaines.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*



1 paquet 65 g réf. 7127BP
9€,90

1 écopaquet 260 g réf. 7127BE
29€,90

COLLAGÈNE MARIN

UNE DÉMARCHE TOUTE NOUVELLE

Notre collagène marin se présente sous forme d'hydrolysat. Il est **facilement absorbé par la muqueuse digestive**, puis transporté là où le corps en a besoin. Pourquoi choisir un collagène marin issu de la raie ? Parce qu'il est constitué de **collagène de type II, le même que celui que nous fabriquons au niveau articulaire**. C'est en plus une production française indépendante de l'industrie de la viande animale, notamment bovine.

Ingrédients : *hydrolysat de collagène marin 400 mg, stéarate de Mg 12 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules par jour, réparties entre matin et soir aux repas. Cure de 2 à 6 mois.*



ORIGINE BRETAGNE

1 boîte 450 gélules
réf. 6173G
89€,90
au lieu de ~~110,70€~~

1 boîte 150 gélules
réf. 6173P
36€,90

VOIR AUSSI LE DUO PROPOSÉ PAGE 15.

ORIGINE BRETAGNE



1 boîte 450 gélules
réf. 6174G
99€,90
au lieu de ~~119,70€~~

1 boîte 150 gélules
réf. 6174P
39€,90

COLLAGÈNE MARIN ENRICHI

LA SOLUTION RENFORCÉE

Le collagène marin enrichi est au départ un totum de tissus articulaires issus de la raie que l'on a enrichi en collagène. Ce totum contient donc de fortes proportions de collagène, d'acide hyaluronique, de glucosamine et de chondroïtine. Il sera intéressant pour débuter une cure.

Ingrédients : *hydrolysat de cartilage de raie total 265 mg, hydrolysat de collagène marin 135 mg, stéarate de Mg 20 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules par jour, réparties entre matin et soir aux repas. Cure de 2 à 6 mois.*



CURCUMINE

LE SAFRAN DES INDES

La curcumine **aide à contrôler les réponses inflammatoires dans l'organisme**. Ce pigment extrait du curcuma est merveilleux, mais il est hélas trop rapidement éliminé par le corps. C'est pour cela que nous l'associons à la pipérine extraite du poivre. Cette dernière ralentit son élimination et la rend ainsi **20 fois plus biodisponible**. De quoi bénéficier de tous les bienfaits de ce safran des Indes, comme on l'appelle aussi.



Ingrédients : *extrait de curcumine 95% 225 mg, extrait de pipérine 95% 2,5 mg, HPMC (gélule végétale).*

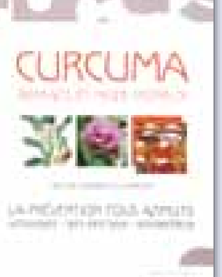
Mode d'emploi : *1 gélule le matin et 1 gélule le soir, pendant 30 jours. À renouveler. Boîte de 60 gélules végétales.*

1 boîte réf. 6177
28,90 €

Lot 2 boîtes
51,80 €
soit la boîte à partir de 25,90€



À LIRE



Bien sûr, le curcuma est avant tout une délicieuse épice. Mais aujourd'hui, il est de plus en plus considéré comme un atout majeur dans le domaine de la prévention et de la santé. Il est de plus d'une parfaite innocuité. Découvrez le curcuma grâce à Hélène Barbier Du Vimont qui nous livre ici tous ses secrets.

réf. 2060 5,90 €

FOCUS PLANTE

HARPAGOPHYTUM

La griffe du diable est traditionnellement utilisée par les peuples d'Afrique du Sud pour la bonne santé des articulations. Elle doit son nom aux griffes de son fruit qui s'accrochent sans ménagement aux animaux ou aux hommes qui s'en approchent. C'est en 1907 qu'un chercheur allemand a (re-)découvert ses propriétés grâce aux informations qui lui ont été données par la population indigène. Fortement prélevée sous sa forme sauvage, elle fait aujourd'hui l'objet d'une importante culture pour répondre à la demande mondiale.



1 boîte réf. 6122B
21,90 €

Lot 2 boîtes
39,80 €
soit la boîte à partir de 19,90€

HARPAGOPHYTUM

LE GESTE INCONTOURNABLE

La racine de « griffe du diable » (*Harpagophytum procumbens*) est une plante de premier choix pour aider à **maintenir la santé des articulations**. Pour obtenir les meilleurs résultats, offrez-vous 3 semaines de cure au minimum par mois.

Ingrédients : *racine d'harpagophytum 400 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 gélules par jour. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.*

PFAFFIA

LE GINSENG DU BRÉSIL

Le pfaffia (*Pfaffia paniculata*) contient de **nombreux minéraux, acides aminés essentiels et vitamines**. On utilise uniquement sa racine. Sa récolte ne pose pas de problème car c'est une plante abondante et à croissance rapide. Surnommée «**le ginseng du Brésil**», elle convient très bien aux personnes de 40 ans et au-delà chez qui l'effet est très apprécié.

COUP DE CŒUR TRADITION



1 boîte réf. 6190
19,90 €

Ingrédients pour 1 gélule : *Pfaffia paniculata 370 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 3 gélules chaque matin. Cure de 10 à 15 jours. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 370 mg.*

SÈVE DE BAMBOU

LA SILICE AU CŒUR DU VÉGÉTAL !

L'exsudat naturel du bambou tabashir (*Bambusa arundinacea*) **favorise le confort articulaire**. La sève de bambou apporte une grande quantité de silice, ce minéral précieux, dont le capital s'amenuise avec l'âge. La silice participe à la **solidité du tissu osseux** et améliore la résistance du tissu conjonctif. Elle aide conjointement à **prévenir la dégénérescence du cartilage**. Grâce à toutes ces actions, l'extrait de bambou contribue au confort des articulations. Merci le bambou !

Ingrédients : *bambou exsudat 380 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour sur 2 mois, à renouveler. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 380 mg.*



1 boîte réf. 6107
24,90 €

Lot 2 boîtes
43,80 €
soit la boîte à partir de 21,90€

Parole d'expert

Jean-François Astier

Pour obtenir de meilleurs résultats sur l'os avec le bambou, il existe un vieux «truc» connu de nos grands-mères.

Il consiste à mettre le contenu d'une gélule de bambou dans un jus de citron, à laisser agir une heure ou deux, voire une nuit, puis à avaler le jus de citron enrichi de ce minéral.

L'os se construit et se déconstruit en permanence. Il se construit plus vite qu'il ne se déconstruit lorsqu'on est enfant et en période de croissance. C'est la raison pour laquelle on parle du « capital osseux ». Mais à l'âge adulte, ce phénomène s'inverse : construction et déconstruction s'équilibrent puis à un moment donné la déconstruction l'emporte sur la construction, qui elle, ralentit... Apporter du calcium, qu'il vienne de la mer ou du monde végétal, est une bonne chose, mais des cofacteurs sont indispensables à sa fixation. Le silicium notamment, est un minéral qui favorise ce processus.

VITAMINE D3 CONCENTRÉE

QUI N'A PAS PRIS SA VITAMINE D ?

Notre vitamine D3 dépasse de loin les fameux AJR* ! Comment est-ce possible ? Aux vues des innombrables bienfaits d'un apport en vitamine D3, les experts réglementaires ont en effet accordé le droit de dépasser cette limite pour les compléments alimentaires. Le dosage devient ainsi plus adapté à nos réels besoins physiologiques comme le montrent les études scientifiques.
Chez les enfants, la vitamine D est nécessaire à une **croissance** et à un **développement osseux** normaux. Elle contribue également au maintien dans une normalité de notre **ossature** et de notre **dentition**. La raison en est peut-être qu'elle participe à l'absorption et à l'utilisation normales du **calcium et du phosphore**. Enfin, elle contribue à normaliser le **fonctionnement du système immunitaire**.
Notre vitamine D3 est d'origine naturelle. Elle est issue de la lanoline, cire naturelle extraite de la laine. La vitamine D étant une vitamine liposoluble, nous l'avons associée à un transporteur qui est tout simplement l'huile de colza. Une goutte par jour suffit, pour toute la famille !

**AJR = Apports Journaliers Recommandés (directive 2008/100/CE).*

NOUVELLE FORMULE + CONCENTRÉE




Ingrédients pour 1 goutte : *cholécalciférol : 10 microgrammes soit 400 UI ou 200% des AJR, huile de colza, antioxydant : alpha-tocophérol.*

Mode d'emploi : *prendre 1 goutte par jour au cours d'un repas, pendant un mois à renouveler. Flacon de 20 ml équivalent à 450 gouttes.*

1 flacon réf. 8124
23,00 €

LITHOTHAMNE

LES BIENFAITS DE LA MER DANS UNE GÉLULE !

Lithothammus calcarea est une minuscule algue de mer qui construit sa coquille à partir de la multitude d'éléments minéraux présents dans l'océan. Sa coquille est surtout riche en calcium. Un calcium de la mer qui est très biodisponible. Aujourd'hui, on le sait, le **calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale**.

Ingrédients : *lithothamne 685 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour. 10 à 20 jours par mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 685 mg.*




1 boîte réf. 6156
19,90 €

DANS NOTRE CORPS, TOUTES NOS CELLULES RESPIRENT… À CHAQUE SECONDE.

Le temps qui passe est une respiration au long cours. Or, la respiration, c'est l'utilisation de l'oxygène par l'organisme et ce faisant, la production de radicaux libres.

Ces radicaux libres sont des substances extrêmement réactives dérivées de l'oxygène après combustion. Instables, elles sont ainsi capables d'oxyder les principaux constituants de l'organisme : protéines, acides nucléiques, lipides… Leur excès conduit à l'installation d'un stress oxydatif, qui fera plus tard le lit du vieillissement et des maladies dégénératives.

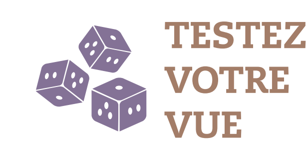
Les radicaux libres sont dangereux mais l'organisme est équipé pour y faire face : grâce à ses défenses antioxydantes, il sait les neutraliser. Jusqu'à un certain point… Car avec le temps qui passe, avec l'âge (et ce dès 25 ans), les capacités antioxydantes de l'organisme diminuent.

Ne nous trompons pas : **les meilleures solutions nous sont apportées par la nature** car le monde du vivant, qui a appris à vivre avec les radicaux libres, regorge de **molécules antioxydantes** et donc naturelles !

Ces solutions anti-âges concernent en particulier les tissus soumis à des influences extérieures génératrices de radicaux libres (pollutions, rayonnements, ondes…).

C'est particulièrement le cas de la peau, des yeux, mais aussi des neurones et du système cardiovasculaire.

SOLUTIONS ANTI-ÂGE



TESTEZ VOTRE VUE

« Ce petit exercice a pour but de tester votre vision de près.

Vous devriez aller consulter un spécialiste si vous éprouvez des difficultés à arriver jusqu'à la fin de ces quelques lignes.

Cela signifie simplement que vous allez avoir besoin de lunettes.

Ne vous inquiétez pas, cela arrive à des gens très bien.

Les produits Natura Mundi vous sont recommandés. »



À LIRE

DE BONS YEUX POUR LA VIE : ENTRETENEZ VOTRE VUE AU QUOTIDIEN
Pascal Barbey



Les yeux sont sensibles à notre hygiène de vie, notre alimentation et notre équilibre psycho-émotionnel. Il est non seulement possible de prévenir et freiner les défauts de la vision, mais aussi de regagner de précieux dixièmes grâce à des techniques simples.
Cet ouvrage offre un vaste tour d'horizon sur la santé des yeux en associant diverses techniques de dépistage, d'auto-diagnostic, de prévention, d'entretien et de soins.

réf. 2047
19€,30



Parole d'expert
Jean-François Astier

*On me demande souvent comment optimiser une cure de notre complexe **CO-VITALOEIL®**. Je propose habituellement d'alterner des cures d'un mois sur deux de **CO-VITALOEIL®** et d'astaxanthine.*

Dans le magazine Plantes & Santé, j'ai aussi souvent conseillé parallèlement la cure de baies de genièvre. Voici comment pratiquer : consommez une baie le premier jour puis augmenter d'une baie par jour jusqu'au 21ème jour. Ensuite, faites de même en diminuant de la même façon. La cure dure donc 42 jours en tout.

Vous verrez, tous ces bienfaits cumulés sont parfois surprenants…

CO-VITALŒIL®

CHOUETTE, DES CAROTÉNOÏDES !

La lutéine est le caroténoïde le plus précieux pour nos yeux.
L'effet de serre renforce les agressions de la lumière et particulièrement les ultraviolets qui agressent nos yeux.
Apporter une supplémentation orale en lutéine aide à augmenter les niveaux de pigments maculaires dans le plasma et la rétine.
Ainsi, la lutéine participe à une **bonne santé des yeux** et peut aider à **retarder le vieillissement oculaire**.

Ingrédients :
poudre de baie de myrtille 130 mg, lutéine 10% 60 mg soit 6 mg de lutéine par gélule, zéaxanthine 5% 40 mg soit 2 mg de zéaxanthine par gélule, stéarate de magnésium 20 mg, HPMC (gélule végétale).

Mode d'emploi :
1 gélule par jour, pendant 30 jours. Cure à renouveler sur 2 mois. Boîte de 30 gélules végétales.



1 boîte réf. 6180
28€,90

Lot 3 boîtes
77€,70
soit la boîte à partir de 25,90€







À LIRE



SOIGNEZ-VOUS AVEC LE MIEL, LA PROPOLIS ET LA GELÉE ROYALE

FATIGUE, ANXIÉTÉ, PETITS MAUX AU QUOTIDIEN DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DU MIEL

V. Fabrocini et C. Fabrocini
Ed. De Vecchi

Cet ouvrage vous invite à découvrir les propriétés du miel et à les renforcer par des infusions ou des décoctions de plantes médicinales. Vous découvrirez aussi les vertus antibiotiques naturelles de la propolis et l'intérêt des cures de gelée royale, véritable élixir de longue vie.

réf. 2080 5€,90

RETROUVEZ NOTRE PROPOLIS PAGE 23.

GELÉE ROYALE

LA PUISSANCE DE LA RUCHE

La gelée royale est idéale pour **préparer l'organisme aux changements de saison**.
La reine de la ruche reçoit exclusivement cette nourriture durant toute sa vie. Ce concentré nutritif lui permet de vivre 40 fois plus longtemps qu'une abeille ouvrière !
C'est dire à quel point la gelée royale est un «super-aliment» pour celui qui la consomme !

Ingrédients : *gelée royale* importée.*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 cuillère-dose le matin à jeun. Laisser fondre sous la langue. Pot de 30 g, soit 30 jours de cure. À conserver au froid à +4°C.*

1 pot réf. 8118B
29€,90

Lot 2 pots
49€,90
soit le pot à partir de 24,95€







BIEN RÉUSSIR SES ÉTUDES... QUI DIT OUI ?



Cher étudiant, chère étudiante...

Voici quelques conseils pratiques pour augmenter vos chances de réussite à vos examens :

- Consommez des aliments complets, surtout lors du petit déjeuner, pour une énergie plus stable.
- Evitez les excitants qui génèrent du stress comme le café, le thé noir, les sodas ou la cigarette. Bien sûr, arrêter tout cela en période critique peut augmenter le stress, c'est donc à vous de juger... et d'anticiper.
- Ne surchargez pas votre alimentation avec des aliments lourds à digérer.
- Chouchoutez votre sommeil : c'est la nuit que les apprentissages « s'impriment ».
- Changez-vous les idées chaque jour avec une activité sportive ou de détente, même de quelques minutes...
- Soutenez votre organisme avec des compléments alimentaires bien choisis. Certains, comme la spiruline (p.33) ou la gelée royale vous permettront d'apporter des éléments utiles en cas de travail intense. Des plantes pourront vous aider à diminuer les effets néfastes du stress et à optimiser vos capacités mentales (voir p.13 ou ci-contre).

Quoi de plus naturel pour stimuler vos neurones !



ÉLEUTHÉROCOQUE

LE SECOND GINSENG

L'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) est un excellent tonique pour le soutien des **capacités physiques et mentales**.
Il est recommandé dans les cas de fragilité, d'épuisement et de fatigue ou durant la convalescence.
Il soutient aussi le système immunitaire. Mais ce qu'il faut retenir, c'est qu'il **contribue à plus d'énergie** physique et mentale.
Il est fait pour les étudiants, les intellectuels, les savants, les cadres supérieurs, les responsables de bureau et... la liste ne s'arrêterait plus si on rajoutait aussi ceux qui jouent au scrabble® ou font des mots croisés ou demandent simplement à avoir la **meilleure forme mentale** !

Ingrédients : *racine d'éleuthérocoque* 300 mg, HPMC (gélule végétale). *Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 gélules par jour, à prendre de préférence dans la matinée. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 300 mg.*

VOIR AUSSI LE DUO PROPOSÉ PAGE 15.



1 boîte réf. 6114B
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

OFFRE LOT

Composition : *1 gelée royale (pot de 30 g) + 1 éleuthérocoque (120 gélules).*

Mode d'emploi : *le premier mois, pendant 15 jours, associer gelée royale et éleuthérocoque (1 cuillère dose de gelée royale le matin à jeun + 3 gélules d'éleuthérocoque), les 5 jours suivants continuer avec éleuthérocoque seul et aux mêmes doses. Renouveler le tout le mois suivant.*

Durée *: 2 mois.*



Le lot réf. 4217B
49€,90 **au lieu de** ~~54,80~~€

La mémoire, c'est la capacité à emmagasiner des informations et à les restituer à bon escient. Lorsqu'on est jeune, ce sont surtout les facultés d'enregistrement qui ont besoin d'être soutenues, alors que l'âge avançant, c'est la restitution qui fait progressivement défaut. Bien des plantes agissent sur les deux tableaux...



BACOPA

ÉLUE PLANTE DE LA MÉMOIRE

Le *Bacopa monnieri* est réputé pour **soutenir l'apprentissage et la mémorisation** dans les grandes médecines traditionnelles (Inde, Caraïbes...). Une réputation bien méritée. D'une manière générale, il aide à soutenir la **fonction cognitive** et à améliorer la **concentration**. Il aide également à **soulager et prévenir le stress**. Le bacopa est conseillé aux adultes et particulièrement aux personnes âgées pour **soutenir la capacité mémorielle**. À l'exception de l'enfant et de la femme enceinte ou allaitante, cette plante ne présente aucune contre-indication. Nous recommandons son usage sur une période de plusieurs semaines consécutives, avec un minimum d'un mois.

Ingrédients : *extrait titré à 50% (bacosides A&B) 150 mg, maltodextrine sans OGM 100 mg, HPMC (gélule végétale).*

COUP DE CŒUR TRADITION

Mode d'emploi : *2 gélules par jour pendant les repas. 1 boîte = 1 cure de 1 mois. Boîte de 60 gélules végétales.*

1 boîte réf. 6167
24,90 €

Lot 3 boîtes
65,70 €
soit la boîte
à partir de 21,90€

VOIR AUSSI LE DUO PROPOSÉ PAGE 15.



GINKGO

POUR MAINTENIR LA MÉMOIRE

Le *ginkgo biloba* aide à maintenir des fonctions cognitives normales. Il participe au **maintien de la mémoire** en cas de déclin lié à l'âge et aide à **préserver les fonctions cognitives**. Le ginkgo est un arbre exceptionnel. Il est le seul arbre ayant survécu après le bombardement d'Hiroshima en 1945. Il sait résister à toutes les agressions : froid, sécheresse, pollution, virus, bactéries, champignons, parasites, insectes. Cette résistance hors du commun lui permet de vivre parfois au-delà de mille ans et il serait le plus vieil arbre que la terre ait porté. Son usage médicinal date de 3000 ans avant J-C. Tout un symbole !

Ingrédients : *maltodextrine sans OGM 165 mg, extrait de ginkgo biloba 90 mg, stéarate Mg végétal 20 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 gélule par jour pendant 1 mois, à renouveler. 1 boîte = 1 mois. Boîte de 30 gélules végétales. Consultez votre médecin en cas de prise simultanée avec des anticoagulants.*

1 boîte réf. 6151
15,90 €

Lot 3 boîtes
41,70 €
soit la boîte
à partir de 13,90€

Parole d'expert
Jean-François Astier

Mémoriser des informations se fait aisément lorsque celles-ci trouvent un chemin direct vers le cerveau. Mais le stress peut encombrer ce chemin. Et c'est là que la mémoire faillit. Je recommande souvent alors une cure de rhodiola (voir page 13).



10^{14}, c'est le nombre de cellules qui nous composent. Chacune d'elle est une entité à part entière qui œuvre pour notre bien-être. Son intégrité est préservée notamment par ce que l'on appelle la membrane cellulaire, qui joue également un rôle d'échange entre le milieu intérieur et extérieur pour que toutes communiquent. Savez-vous de quoi est composée cette membrane si précieuse ? D'acides gras, plus précisément de phospholipides. N'étant pas capable de les fabriquer tous, il est indispensable de consommer certains de ces acides gras par voie alimentaire. Ce sont des acides gras dits essentiels. C'est ce que nous faisons lorsque nous prenons des huiles végétales ou des poissons des mers froides, mais parfois, un complément concentré est bien utile pour nourrir ces milliards de membranes...

OMÉGA 3

UTILES À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

Les huiles de poissons des mers froides contiennent de l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et du DHA (acide docosahexaénoïque). Ce sont deux acides gras polyinsaturés de la série des oméga 3 qui contribuent à une **fonction cardiaque** normale. On sait aujourd'hui que le DHA contribue au fonctionnement normal du **cerveau** et aide au maintien d'une **vision** normale. Il est utile aux femmes enceintes et allaitantes puisque sa consommation **contribue au développement normal des yeux du fœtus et de l'enfant allaité**. Cela se vérifie seulement si la maman consomme chaque jour au moins 200 mg de DHA en plus de la consommation recommandée en oméga 3 pour un adulte.

Ingrédients pour 1 capsule :
huile de poissons des mers froides (EPA 18% / DHA12%) 500 mg, capsule de gélatine de poisson 200 mg, alpha-tocophérol (Vitamine E) 7,5 mg.

Mode d'emploi : *1 capsule par jour, au début d'un des 3 repas, 3 semaines par mois. Boîte de 120 capsules.*

1 boîte réf. 6176
28,90 €



QUID DES OMÉGA 3 ?

Les oméga 3 sont dits « essentiels » car l'organisme ne peut les fabriquer lui-même. Ceux issus des huiles végétales (colza, chanvre, lin, cameline, etc.) sont convertibles en EPA et DHA. Mais leur taux de conversion reste faible et variable en fonction de chacun : de 0,2% à 21% pour l'EPA et de 0% à 9% pour le DHA. Consommer directement des acides gras EPA et DHA est donc idéal pour bénéficier directement de leurs bienfaits. D'où les oméga 3 ci-contre ou notre CO-CAPMARIN® ci-dessous...

CO-CAPMARIN®

LE TRÉSOR DE LA MER

NOUVEAU

Ce produit est un **concentré de phospholipides** issus des œufs de hareng. Le **DHA, un acide gras essentiel** que notre organisme ne peut pas synthétiser, en est le principal constituant. Les œufs de hareng ne sont pas menacés par une surpêche et ont des propriétés proches de l'huile de krill (crevette de l'Antarctique) que nous avons arrêté de commercialiser, notre choix étant de laisser aux baleines leur nourriture si essentielle.

Ingrédients pour 1 capsule :
extrait de phospholipides marins (extrait d'œufs de hareng) : 500 mg dont 70 mg de DHA, gélatine de poisson (tunique de la capsule) : 136 mg, glycérine (humectant) : 62 mg.

Mode d'emploi : *1 capsule par jour, au cours d'un repas. Cure d'un mois, renouvelable. Boîte de 30 capsules.*



1 boîte réf. 6197
19,90 €

Les radicaux libres ! Imaginez des myriades d'étincelles au cœur de nos cellules, qui sont produites pendant la respiration cellulaire. Celles-ci agressent nos protéines, notre ADN et les phospholipides de nos membranes cellulaires…
Voilà ce qu'est le stress oxydatif : un terrible facteur de rouille et de vieillissement pour nos tissus.

Depuis ses origines, le vivant a développé un arsenal de molécules antioxydantes pour neutraliser les radicaux libres.
C'est cet équipement moléculaire que l'on regroupe sous le terme de « défenses antioxydantes ». Mais ce système de défense a parfois du mal à suivre le rythme effréné de la modernité.







ASTAXANTHINE

LE PIGMENT DU SOLEIL

L'astaxanthine est un pigment de la famille des caroténoïdes. Remercions *Haematococcus pluvialis*, cette micro-algue qui synthétise naturellement **la molécule d'astaxanthine pour pouvoir survivre face au rayonnement solaire**.

Ingrédients pour 1 capsule : *huile de carthame 440 mg, gélatine 250 mg, agent de charge : glycérine, extrait d'algue haematococcus pluvialis 50 mg (dont astaxanthine 4 mg), antioxygène : extrait riche en tocophérols 10 mg.*

Mode d'emploi : *1 capsule par jour, en cure de 20 jours par mois ou en continu. Boîte de 60 capsules. Capsule dosée à 500 mg.*

1 boîte réf. 6181
29€,90

PAPAYE FERMENTÉE

UN ALLIÉ AU QUOTIDIEN

L'extrait de papaye fermentée est obtenu par un **procédé naturel issu d'une pratique traditionnelle**. Pour en optimiser l'assimilation, une petite précaution s'impose : évitez de boire et de manger pendant les 10 minutes qui précèdent et qui suivent la prise de papaye fermentée.

Ingrédients : *papaye fermentée 300 mg, dextrose 1650 mg, maltodextrine 990 mg, arôme naturel de mangue 60 mg.*

Mode d'emploi : *1 sachet chaque matin, à faire fondre sous la langue. Cure de 30 jours, à renouveler sans limite. Paquet de 30 sachets.*



1 paquet réf. 6170
34€,90

Lot 3 paquets
89€,70
soit le paquet à partir de 29,90€

CO-CAPITALCINQ®

UNE BELLE SYNERGIE !

L'intérêt de ce complexe est qu'il repose sur une combinaison de produits naturels, dûment choisis pour leur action en synergie. Un produit à utiliser régulièrement en cure d'entretien. La vitamine C qu'il contient contribue notamment à **protéger les cellules contre le stress oxydatif**.

Ingrédients pour 1 gélule : *E.S. vit. C acérola 25% 160 mg, quercétine 70 mg, maltodextrine 50 mg, E.S. grenade 40% 50 mg, coenzyme Q10 20 mg, vit. E naturelle 20 mg, stéarate de Mg 10 mg, HPMC (gélule végétale).*



Mode d'emploi : *1 gélule par jour de préférence le matin. À utiliser régulièrement sur 2 mois. Peut se renouveler sans limitation. Boîte de 60 gélules végétales.*

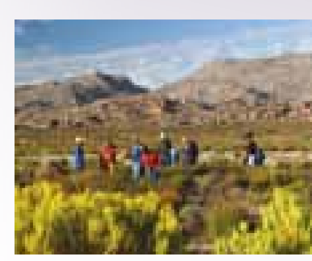
1 boîte réf. 6182
29€,90



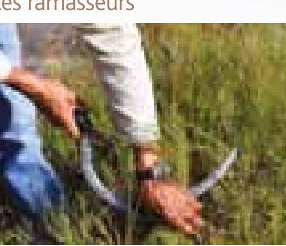
1 paquet réf. 1115B
9€,90

La récolte de votre rooïbos

Nous avons sélectionné le rooïbos du village de Wupperthal, de la région Nord-Ouest de l'Afrique du Sud, issu de l'agriculture biologique, et dans le cadre d'une démarche équitable et durable.


Les ramasseurs

Un buisson de rooïbos


Récolte à la faucille


Le séchage avant fermentation

ROOÏBOS TEA

LE THÉ PLAISIR

Le rooïbos est couramment appelé «**thé rouge**» mais ce n'est en vérité pas du thé. Il ne renferme **ni théine ni caféine**. On le fait fermenter pour lui donner sa belle couleur rouge. Ceci augmente sa teneur en constituants : **fer, potassium, calcium, cuivre, zinc**… Nous avons sélectionné le rooïbos du village de Wupperthal, de la région Nord Ouest de l'Afrique du Sud, issu de l'agriculture biologique, dans le cadre d'une démarche équitable et durable.

Mode d'emploi : *1 cuillère à café pour une bonne tasse. Boire à volonté. Paquet de 150 g.*

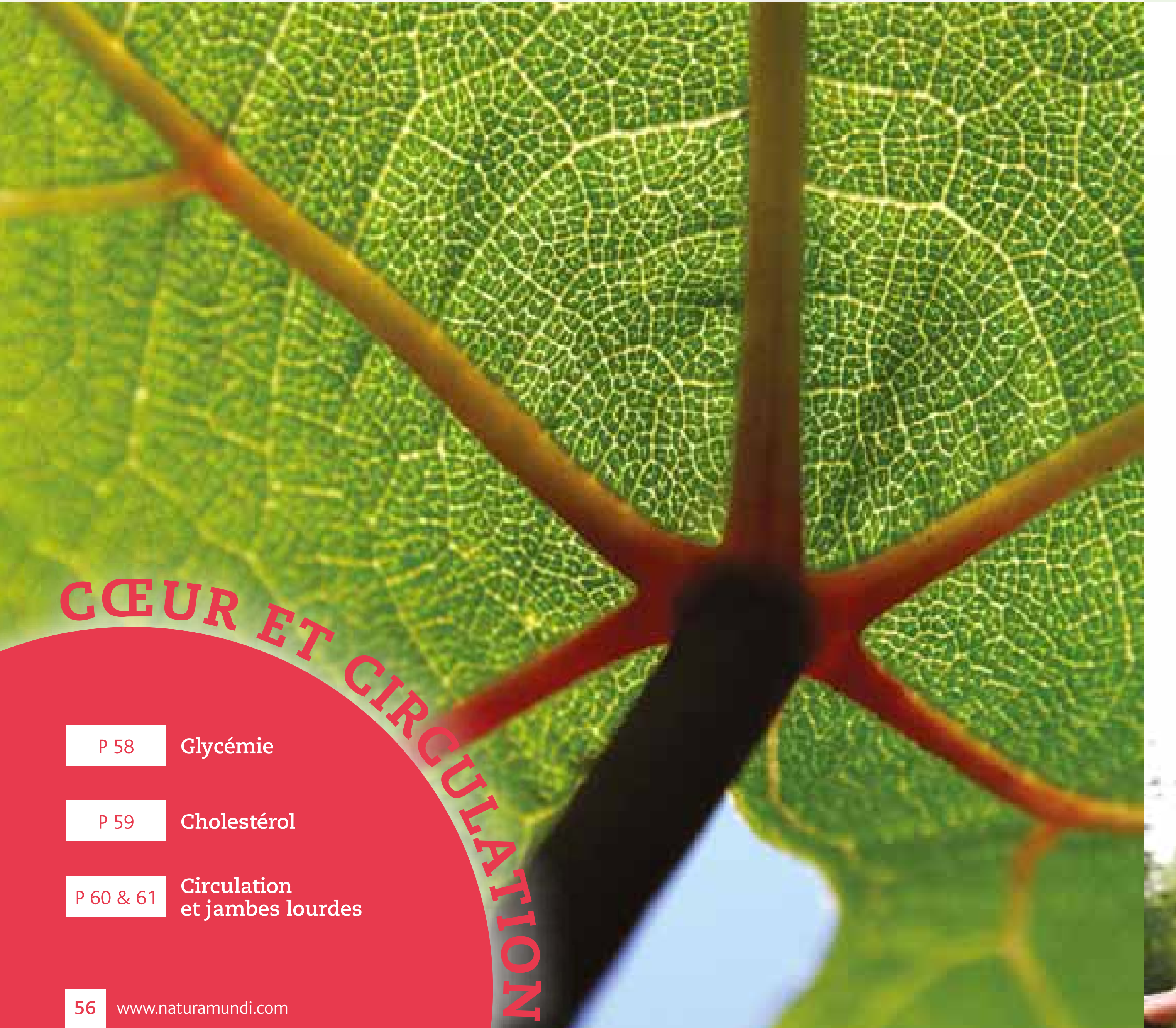
ON NOUS RÉPÈTE SANS CESSE QUE LA PRÉVENTION PASSE PAR LE CONTRÔLE DES PARAMÈTRES SANGUINS.

Mais ne nous leurrons pas, cette démarche restera toujours insuffisante ! Que ce soit le cholestérol, la tension, la glycémie ou la circulation, ce sont des paramètres physiologiques : l'organisme est donc déjà pourvu de solutions pour entretenir le bon fonctionnement de ces systèmes.

Pour rappel, le cholestérol est une molécule indispensable à la vie que notre organisme synthétise pour ses besoins. Pas besoin d'être malade pour surveiller ces paramètres de santé, et pour en prendre soin !

La vraie prévention passe par l'alimentation, l'exercice et le mouvement. C'est la combinaison de ces actions qui aura un effet positif sur les paramètres sanguins.

Plus encore, quels que soient les paramètres sanguins que l'on cherche à stabiliser, on s'aperçoit que la phytothérapie traditionnelle nous offre de nombreuses solutions.



CŒUR ET CIRCULATION



VOS JAMBES SONT LOURDES ?

Dans la journée et à chaque fois que vous avez la possibilité de vous «poser», **respirez avec votre ventre** ! Ceci active votre diaphragme qui agit comme une véritable pompe.
A l'image d'une grosse éponge, les viscères ainsi que le foie « aspireront » le sang veineux qui lutte parfois difficilement contre la gravité.
Dès que vous le pouvez, **marchez** pour soutenir le mouvement de remontée du sang dans les jambes. Le soir, profitez d'être allongé pour **lever les jambes** au mur quelques instants, de 1 à 3 minutes.



LA SANTÉ… UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

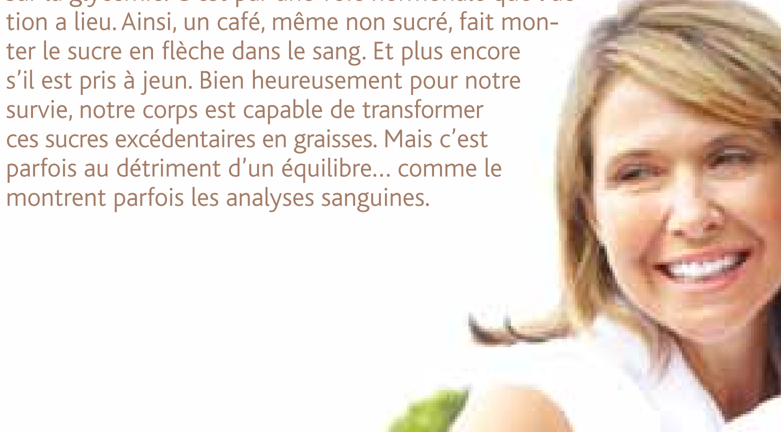
Vous voulez éviter les surprises ou équilibrer des paramètres sanguins capricieux ? Rien ne se fera sans d'abord, une bonne hygiène alimentaire !
On ne le répètera jamais assez : les aliments riches en fibres favorisent un bon équilibre du sucre dans le sang. Et c'est notre pancréas qui s'en réjouit. Céréales complètes et légumes variés doivent donc constituer la plus grande part de nos repas.
Mais ce qu'on ne dit jamais, c'est que les excitants, comme le café ou la cigarette ou même le stress, ont tous le même effet sur la glycémie. C'est par une voie hormonale que l'action a lieu. Ainsi, un café, même non sucré, fait monter le sucre en flèche dans le sang. Et plus encore s'il est pris à jeun. Bien heureusement pour notre survie, notre corps est capable de transformer ces sucres excédentaires en graisses. Mais c'est parfois au détriment d'un équilibre… comme le montrent parfois les analyses sanguines.



FOCUS

LES OMÉGA 3, C'EST BON POUR NOS ARTÈRES !

Pour un cœur et des artères en bonne santé, c'est encore une fois l'équilibre qui prime… Les oméga 3 le permettent car ce sont des acides gras polyinsaturés.
Qu'est ce que ça veut dire ? Tout simplement qu'ils ont des places libres, contrairement aux acides gras saturés, pour transporter des molécules de cholestérol.
Il est donc tout naturellement utile d'en consommer pour équilibrer la balance.
Huile de colza, de noix, de cameline, de chanvre en contiennent abondamment ainsi que les poissons gras tels que sardines, maquereaux, saumons…
Une source de santé !





Pour maîtriser notre taux de sucre sanguin, notre pancréas sécrète tantôt de l'insuline, tantôt du glucagon, deux hormones qui gèrent ces variations. Alors, ne lui compliquons pas la tâche ! Les sucres rapides sont vite épuisants voire dangereux à long terme. A fortiori quand ils sont raffinés. Ils fragilisent notre équilibre physiologique et nous entrainent dans une fausse satiété. Le choix du naturel, c'est tellement simple : favoriser les fruits, les légumes et les glucides lents, c'est se doter des bons sucres naturels !

GYMNÉMA

LE SOUTIEN AYURVÉDIQUE



Le gymnéma (*Gymnema sylvestris*) est une plante issue de la tradition ayurvédique. Il est un suppresseur puissant du goût sucré. En bloquant les récepteurs gustatifs concernés, il permet de **diminuer l'envie de sucré et freine l'appétit**.
On conseille le gymnéma pour aider au **contrôle du poids** et il peut même parfois aider à en perdre, en complément de mesures diététiques adaptées bien évidemment.

Ingrédients : *gymnéma plante 340 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, midi et soir. Au début ou pendant les repas. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 340 mg.*

1 boîte réf. 6121
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

TISANE ASSIMILATION

À LA BARDANE NORMO-GLYCÉMIANTE

La glycémie est un paramètre sanguin des plus fondamentaux pour notre équilibre. Parmi tous les ingrédients choisis dans le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle, la racine de bardane aide à **maintenir un taux de glucose sanguin dans des valeurs normales**. On dit d'elle qu'elle est normo-glycémiante.

Ingrédients : *bardane (racine)*, myrtille (feuille)*, aigremoine (plante)*, verveine odorante (feuille)*, noyer (feuille)*, houblon (cône)*, verge d'or (plante)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 2 bols par jour. Boire très régulièrement.* **Précautions d'emploi :** *voir page 8.*



1 écopaquet 360 g
réf. 7129BE
29€,90

1 paquet 90 g
réf. 7129BP
9€,90

CO-GLYCÉMIE®

UN COMPLEXE ORIGINAL

Voici un complexe associant du chrome et du zinc à deux plantes essentielles : le momordica et le ginseng. Le momordica, bien connu à la Réunion ou en Guadeloupe sous le nom de margouse, est traditionnellement utilisé sous forme de boisson ou en poudre de fruit séché. On l'appelle aussi le «melon amer». On sait aujourd'hui que le zinc contribue à un **métabolisme glucidique normal**.
Le chrome, quant à lui, contribue au maintien d'une **glycémie normale**. Notre corps a de quoi se réjouir !

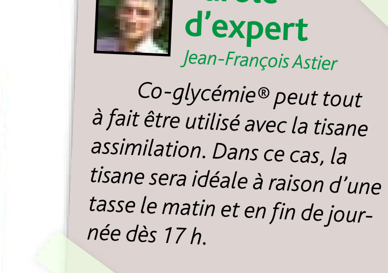
Ingrédients pour 1 gélule : *momordica charantia 230 mg, ginseng* 200 mg, sulfate de zinc 10 mg, chlorure de chrome 0,025 mg, HPMC (gélule végétale). *Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 gélule par jour, le matin ou le midi. À utiliser régulièrement sur deux mois. Peut se renouveler sans limitation. Boîte de 60 gélules végétales.*



1 boîte réf. 6184
26€,90

Lot 2 boîtes
48€,90
soit la boîte à partir de 24,45€



Parole d'expert
Jean-François Astier

Co-glycémie® peut tout à fait être utilisé avec la tisane assimilation. Dans ce cas, la tisane sera idéale à raison d'une tasse le matin et en fin de journée dès 17 h.

1 écopaquet 480 g
réf. 7134BE
29€,90

1 paquet 120 g
réf. 7134BP
9€,90

TISANE CHOLESTÉROL

AU ROMARIN DIGESTIF

Une formule unique profitable dès 10 jours de tisane quotidienne... Parmi tous les ingrédients choisis dans le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle, les feuilles de romarin sont utilisées pour faciliter la digestion. Plus précisément, elles **soutiennent la fonction hépatique et participent à un flux biliaire normal**. L'aubier de tilleul **régule le métabolisme du cholestérol et du glucose**.

Ingrédients : *romarin (feuille)*, tilleul (aubier)*, chicorée (racine)*, pissenlit (racine)*, aunée (racine)*, chrysanthellum am. (plante)*, serpolet (feuille)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 bols par jour. Pour un usage recommandé de 60 jours, prévoir 1 écopaquet.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

Parole d'expert
Jean-François Astier

Pour optimiser les bienfaits de cette tisane, il suffit de penser la veille à mettre les plantes dans l'eau froide. Le matin, l'eau sera teintée, preuve que des principes actifs se sont déjà libérés. Ensuite chauffez comme à l'habitude jusqu'au début du frémissement, couper le feu puis couvrez durant 10 minutes. Ainsi, cette tisane révèlera un goût encore plus agréable. Testez, vous verrez !

On nous présente le cholestérol comme étant l'ennemi à abattre. Mais n'oublions pas que cette molécule est indispensable à la vie ! Pas de cholestérol, plus de vie ! La vision trop simpliste du « bon » et du « mauvais » cholestérol nous amène à renier un équilibre indispensable. Car c'est ce qui compte avant tout pour notre santé ! Bien souvent, il suffit seulement d'aller aux vraies causes pour rétablir l'équilibre. En premier l'alimentation et la sédentarité, ensuite vient la cause digestive avec le foie comme organe central.

Si cette molécule se trouve en excès dans nos veines et nos artères, il est facile de retrouver un bon équilibre avec les plantes. Et d'aller ensuite le vérifier par une analyse !

CHRYSANTHELLUM

MON PARTENAIRE IDÉAL

Le chrysanthellum (*Chrysanthellum americanum*) est originaire d'Afrique. Son utilisation est récente en occident. C'est d'ailleurs pour cela qu'on le nomme encore par son nom latin, n'ayant pas eu le temps d'être rebaptisé par la tradition populaire, contrairement à la plupart des plantes que nous connaissons. Aujourd'hui, il est largement utilisé à travers le monde par les naturopathes et les médecins phytothérapeutes. C'est une plante merveilleuse pour **soutenir la circulation du sang**.

Ingrédients : *chrysanthellum* plante 350 mg, HPMC (gélule végétale). *Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *4 à 6 gélules par jour. Cure de 20 jours à renouveler chaque mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 350 mg.*

1 boîte réf. 6110B
24€,90

Lot 3 boîtes
65€,70
soit la boîte à partir de 21,90€



OFFRE LOT

Composition : *2 chrysanthellum (2 x 120 gélules) + 1 écopaquet de tisane cholestérol (480 g).*

Mode d'emploi : *1 tasse le midi après le repas associée à 2 gélules de chrysanthellum. Renouveler le soir.*

Durée *: 2 mois.*

Le lot réf. 4186B
64€,90
au lieu de ~~79,70€~~



La chaleur en été, le piétinement dans les transports, les longues journées de travail debout, la voiture ou l'avion… tout concorde pour que notre fameux « retour veineux » devienne douloureux.

Alors que les artères, bien cachées, se situent plutôt en profondeur du corps, les veines se déploient vers la périphérie, près de la peau. Elles sont de ce fait très sensibles aux facteurs extérieurs. Heureusement, il existe des solutions !



HUILE CIRCULATOIRE

EFFET IMMÉDIAT !

Un complexe aromatique **rafraîchissant et tonique** de la circulation. Un simple massage allège les jambes lourdes et fatiguées, **soulage les varices** et entraîne un **effet agréable et apaisant**. L'**effet vasoconstricteur** des huiles essentielles qui composent ce complexe est **immédiat** !
Une huile qui ne laisse pas de sensation de gras sur la peau après application.

Ingrédients : *huiles végétales de noisette* et de calophyllum*, huiles essentielles de menthe verte*, niaouli*, cyprès*, romarin à camphre*.* *Issues de l'agriculture biologique.*



Mode d'emploi : *aussi souvent que nécessaire, en massages légers dans le sens de la circulation du sang. Flacon de 30 ml.*

1 flacon réf. 5106B
9,90 €

Lot 3 flacons
26,70 €
soit le flacon à partir de 8,90€

EAU D'HAMAMÉLIS

LE VEINOTONIQUE DE LA PEAU

Hamamelis virginiana est souveraine face à la **couperose** et améliore la **circulation veineuse**.
Cette eau florale augmente la résistance des veines, diminue la perméabilité des capillaires et possède des **propriétés anti-inflammatoires**.
Son usage externe est recommandé, notamment sur le visage.

Ingrédients : *eau distillée de feuilles d'hamamélis 5%*, conservateur : 0,6% de géogard (déhydroacetic acid, benzyl alcohol).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *application sur le visage. Usage quotidien. Flacon de 200 ml.*



1 flacon
réf. 3102B
6,90 €

VIGNE ROUGE

LA PLANTE NUMÉRO 1

La renommée de la feuille de vigne rouge (*Vitis vinifera*) n'est plus à faire.
On l'utilise depuis des siècles pour une bonne circulation sanguine dans les microvaisseaux.
Elle aide à **diminuer les sensations de jambes lourdes**.

Ingrédients : *vigne rouge plante* 365 mg, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules par jour. Se renouvelle sans limitation. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 365 mg.*

1 boîte réf. 6140B
21,90 €

Lot 2 boîtes
39,80 €
soit la boîte à partir de 19,90€



TISANE CIRCULATION

AU PETIT HOUX VEINOTONIQUE

NOUVELLE FORMULE SANS RÉGLISSE

Une tisane aux effets notables dès les premiers instants…
Parmi tous les ingrédients choisis pour élaborer ce mélange, citons ici le petit houx, composant principal, aux propriétés **veinotoniques**, qui **soutient la circulation**.
La racine du fragon (son autre nom) est en effet recommandée en cas d'**insuffisance veineuse**.

Ingrédients : *noisetier (feuille)*, vigne rouge (feuille)*, petit houx (racine)*, chiendent (racine)*, achillée (sommité)*, menthe douce (feuille)*, chrysanthellum am. (plante)*, prêle (plante)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

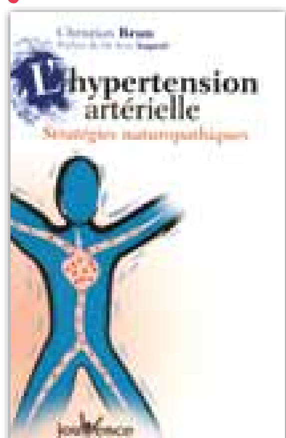
Mode d'emploi : *en appoint 3 à 4 fois par jour, ou sur deux semaines : 2 fois par jour.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*



1 paquet 90 g
réf. 7135BP
9,90 €

1 écopaquet 360 g
réf. 7135BE
29,90 €

À LIRE



réf 2063
16,90 €

Dans ce livre, l'auteur nous propose des conseils d'alimentation, de relaxation, de gestion du stress et de compléments alimentaires. Christian Brun est naturopathe, auteur de nombreux ouvrages sur la santé naturelle. Il répond ici de manière simple à la question de l'hypertension artérielle et propose des solutions de logique et de bon sens.

OLIVIER

LA SAGESSE MILLÉNAIRE

L'olivier est un arbre millénaire qui se plait sous le climat méditerranéen. Les étés longs, chauds et secs lui sont indispensables pour s'épanouir.
Cet arbre jouit d'une résistance et d'une longévité exceptionnelles et les oliviers centenaires sont légions.
Dans la mythologie, l'olivier est un arbre roi qui apporte sagesse, longue vie, prospérité, calme et sérénité.

Ingrédients : *feuille d'olivier 300 mg*, HPMC (gélule végétale).* **Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 à 3 gélules par jour associées aux repas de préférence. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 300 mg.*



1 boîte réf. 6128B
24,90 €

Lot 2 boîtes
43,80 €
soit la boîte à partir de 21,90€

PROBLÈME DE POIDS ? NE FAITES PAS N'IMPORTE QUOI !

Le problème du poids (quand il est réel) nécessite d'abord de réfléchir et de prendre du recul.

Une attitude à éviter : adopter la méthode qui aurait marché... pour la voisine ! Il s'agit plutôt que chacun et chacune ajuste son poids en douceur et en fonction de son profil.

Entretenez votre silhouette en luttant d'abord contre le stress. Car stress = grignotage et donc prise de poids. Parallèlement, veillez à **ne pas accumuler les toxines et à maintenir une bonne vitalité** pour que votre métabolisme soit optimal.

Quant à la cellulite, si vous croyez que c'est le résultat d'un surpoids, détrompez-vous... Un régime amincissant ne la fera pas disparaître. La cellulite, est plutôt le signe d'une **inflammation tissulaire** due à une accumulation de toxines. En fait, on devrait plutôt parler de « tissulite ». Il faut donc éliminer au mieux cette surcharge pour ressentir les bienfaits tant attendus.

A vous maintenant de faire vos choix !

MINCEUR

NOTRE NATUROPATHE VOUS DONNE UN CONSEIL PRODUIT AU 05 61 05 44 50 le mardi entre 14h et 16h

TISANE AMINCISSANTE

AU FUCUS À L'ACTION MINCEUR

Bien des plantes dans cette tisane contribuent à la **perte de poids**. C'est le cas du fucus qui est reconnu pour son **action minceur**. Il est traditionnellement utilisé pour contribuer à **métaboliser les graisses**, ce qui aide à contrôler le poids. La réglisse ainsi que la racine de chiendent contribuent également à la perte de poids. Inutile de rappeler que cette action sera positive seulement en complément de mesures diététiques. Les feuilles de frêne, elles, sont **drainantes et reconnues pour favoriser l'élimination rénale de l'eau**. Vous pouvez compléter l'action de cette tisane avec des gélules de baccharis pour un résultat optimal !

Ingrédients : *réglisse (racine)*, frêne (feuille)*, criste marine (feuille)*, bouleau (feuille)*, fucus (thalle)*, chiendent (racine)*, menthe douce (plante)*, noyer (feuille)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire chaud ou froid 1 litre dans la journée.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

1 écopaquet 360 g réf. 7128BE
29€,90

1 paquet 90 g réf. 7128BP
9€,90

VOIR AUSSI LE DUO PROPOSÉ PAGE 15.

COUP DE CŒUR TRADITION



1 boîte réf. 6106B
24€,90

Lot 3 boîtes
65€,70
soit la boîte à partir de 21,90€

BACCHARIS

UNE BELLE PLANTE !

Le baccharis (*Baccharis trimera*) est originaire d'Amazonie. Il fait partie de la famille des Composées et se reconnaît facilement à sa fine et gracieuse tige ailée. Ce sont justement ses parties aériennes qui renferment les **principes actifs intéressants**. Il est employé par les autochtones pour de nombreux usages et même pour faire de la bière.

Ingrédients : *baccharis plante 300 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 gélules par jour. 1 boîte = 2 cures de 3 semaines, à répartir sur 2 mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 300 mg.*

1ÈRE RÈGLE : ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Pour alléger vos repas, il existe une autre solution que de peser vos aliments ! Ceux-ci doivent d'abord respecter trois règles :

- Ne pas surcharger notre corps.
- Être bien associés entre eux.
- Être consommés au meilleur moment.

Autrement dit, limitez les laitages, les céréales qui contiennent du gluten et les aliments à index glycémiques élevés. N'associez pas les protéines animales (viandes, poissons, œufs...) avec les céréales qui contiennent du gluten au même repas. Favorisez toujours les légumes, surtout le soir.

De quoi vous garantir du plaisir et du bien-être...

OFFRE LOT

Composition : *2 baccharis (2x120 gélules) + 1 écopaquet de tisane amincissante (360 g).*

Mode d'emploi : *3 gélules de baccharis par jour associées à la prise de tisane amincissante (1 litre par jour).*

Durée *: 3 mois.*

Le lot réf. 4184B
64€,90
au lieu de ~~79,70~~€



POURQUOI DÉPURER SON CORPS ?

Si nous sommes vivants, c'est parce que nous consommons de l'énergie… Et donc produisons des déchets. Naturellement, notre corps a prévu des portes de sortie pour les éliminer. Mais les embouteillages sont fréquents à ce niveau ! Notre mode de vie alimentaire et le stress que nous vivons encombrent ces voies d'élimination que sont nos émonctoires. Foie, reins, intestins… tous ont un rôle dans ce travail salvateur. Stimuler ces fonctions, c'est s'assurer santé et équilibre pour un corps et un esprit en harmonie.



FUCUS

FAVORISER LA PERTE DE POIDS

Le fucus (*Fucus vesiculosus*) est depuis longtemps reconnu pour aider à la **perte de poids**. En association avec des mesures diététiques, bien entendu. Cette algue marine aide à augmenter le **sentiment de plénitude et de satiété**. Le fucus est aussi riche en iode, précieux minéral qui contribue à un **métabolisme** énergétique normal.

Ingrédients : *fucus thalle* 505 mg, HPMC (gélule végétale).* **Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *4 à 6 gélules par jour accompagnées d'un grand verre d'eau. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 505 mg.*



1 boîte réf. 6116B
19€,90

Lot 2 boîtes
35€,80
soit la boîte à partir de 17,90€

CO-CRISTEMARINE®

UNE SYNERGIE TOUT EN FINESSE

Voici un tout nouveau produit qui associe deux plantes traditionnelles. La criste marine, que l'on nomme également fenouil marin, et la chicorée. Cette dernière est renommée pour sa teneur en inuline, cette fibre nourricière de notre flore intestinale. Elle **soutient la perte de poids**, en complément de mesures diététiques, bien entendu.

Ingrédients : *criste marine plante* 390 mg, chicorée racine* 10 mg, HPMC (gélule végétale).* **Issues de l'agriculture biologique.*

NOUVEAU

Mode d'emploi : *3 gélules par jour, de préférence en début de journée, accompagnées d'un grand verre d'eau. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.*

1 boîte réf. 6194
19€,90



VÉRONIQUE A.

LOIRE-ATLANTIQUE

« *J'utilise depuis un certain temps maintenant l'huile cellulite.*

Elle est tout d'abord très agréable à l'odeur, je l'utilise au quotidien après la douche, quelques gouttes au creux de la main et cette huile pénètre facilement sur les zones souhaitées.

J'ai vraiment le sentiment que cette huile cellulite aide à réduire l'effet «peau d'orange». »

HUILE CELLULITE

LE COUP DE POUCE MINCEUR

Offrez-vous une huile de massage qui associe **douceur et efficacité**. Elle contient des huiles essentielles choisies pour leurs vertus dissolvantes et dispersantes. Elles agissent pour un **drainage local de la cellulite**.
Cet effet est renforcé par l'action très pénétrante de l'huile de noisette. Un seul flacon donne d'**excellents premiers résultats**.

Ingrédients : *huile végétale de noisette*, huiles essentielles de cèdre*, citron*, cyprès*, eucalyptus citronné*, sauge officinale* et niaouli*.* **Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser 1 à 2 fois par jour en massage léger sur des périodes de 15 jours. Flacon de 100 ml.*

1 flacon réf. 5104B
15€,90

Lot 3 flacons
41€,70
soit le flacon à partir de 13,90€



TISANE CELLULITE

LA RECETTE TRADITIONNELLE

Nous avons élaboré cette tisane à partir d'une recette traditionnelle pour **ses vertus puissantes**. Et notre savoir-faire est de la rendre encore plus **goûteuse et agréable à boire**. Parmi tous les ingrédients, les baies de genièvre sont utilisées depuis tout temps pour le **drainage de l'organisme**. L'orthosiphon est une plante **dépurative et diurétique**. C'est grâce aux savoirs des anciennes générations d'herboristes que nous devons l'art subtil d'agencer les plantes entre elles.
C'est comme cela qu'elles peuvent donner le meilleur d'elles-mêmes.

Ingrédients : *citronnelle (plante)*, fraisier (feuille)*, genièvre (baies)*, cassis (feuille)*, chiendent (racine)*, reine des prés (plante)*, cynorrhodon (fruit)*, orthosiphon (plante)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *cure de 2 semaines, renouvelable si nécessaire. À déguster dans la journée.* **Précautions d'emploi :** *voir page 8.*

1 écopaquet 360 g réf. 7133BE
29€,90

1 paquet 90 g réf. 7133BP
9€,90



OFFRE LOT

Composition : *1 écopaquet de tisane cellulite (360 g) + 3 flacons d'huile cellulite (3 x 100 ml).*

Mode d'emploi : *déguster la tisane chaque jour pendant deux mois, de préférence en journée (éviter le soir). Faire une application de l'huile une à deux fois par jour sur les zones concernées.*

Durée : *2 mois.*

Le lot réf. 4218
69€,90
au lieu de ~~77,60~~€



PRENDRE SOIN DE SOI DEMANDE DE LA DOUCEUR.

Prendre soin de soi se fait chaque jour. Et si l'on veut que ce geste soit respectueux de notre beauté, la sécurité d'emploi doit être de mise. Il convient donc de choisir des **ingrédients naturels**. Quoi de mieux que le végétal pour cela ?

Natura Mundi a intégré ces garanties dans son savoir-faire. Celui là même que nous avons hérité des savoirs d'antan.

La peau est un miroir. Miroir de l'être, miroir de bien-être. Les produits de beauté et les cosmétiques Natura Mundi garantissent un respect de l'être à travers un critère de pureté. Ils ne souffrent d'aucun compromis : sans parabène, sans parfum de synthèse, ce sont des produits nature. Apporter à notre corps des produits naturels, c'est se sentir bien dans sa peau.



Le mot hygiène nous vient du nom de la déesse grecque Hygie. Fille d'Asclépios, dieu de la médecine, elle représente la santé préservée et symbolise la médecine préventive. Sa sœur est la déesse Panacée, qui symbolise la médecine curative.

HYGIÈNE & BEAUTÉ

PIERRE D'ALUN

UN DÉODORANT NATUREL HORS PAIR

Utilisée depuis l'Antiquité, elle régule les sécrétions et supprime les odeurs de transpiration tout en laissant la peau respirer. A la différence de la pierre d'Alun ammonium, issue de l'industrie chimique, **cette pierre est un sel minéral naturel**. Elle est extraite de carrières du pourtour méditerranéen. Ses propriétés astringentes en font de plus un excellent cicatrisant des petites coupures ou lésions, notamment après épilation. Elle sert aussi à apaiser «le feu» du rasoir.

Mode d'emploi : *humidifier la pierre avant de l'appliquer. Veiller à toujours la remettre au sec après utilisation. Pierre de 70 g.*



1 pierre réf. 5126
14,90 €

Lot 2 pierres
25,80 €
soit la pierre à partir de 12,90€

SAVON VÉGÉTAL

POUR UNE PEAU DOUCE ET RESPECTÉE

Voici une gamme de 5 savons aux **senteurs 100% naturelles**. Nous avons choisi Rampal Latour, un véritable artisan savonnier de Provence pour son **savoir-faire** et son **engagement environnemental**. A base d'huile végétale, ces savons sont totalement **biodégradables**. Ils sont conditionnés par trois dans un sachet d'origine végétale compostable. Vous avez peut-être l'habitude des savons à la lavande de couleur violette. Dans cette gamme, c'est impossible. Pourquoi ? Parce qu'**aucun colorant chimique** n'y est ajouté ! Savons de 150 g.

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

Lot de 3 savons olive/lavandin réf. 2070
12,90 €

Lot de 3 savons argile/verveine réf. 2071
12,90 €

Lot de 3 savons miel/pamplemousse réf. 2072
12,90 €

Lot de 3 savons sauge/bergamote réf. 2073
12,90 €

Lot de 3 savons hypoallergéniques réf. 2074
12,90 €

POUR LES ENFANTS

HUILE POUX

LA FIN DU CAUCHEMAR !

Un antiparasitaire naturel et souverain ! Son efficacité ? Elle tient d'abord à un puissant effet fortifiant sur le cuir chevelu... C'est en premier lieu parce que la chevelure est fatiguée ou fragilisée que les poux s'installent... D'où l'intérêt d'agir préventivement. Cette huile **nourrissante autant que répulsive** est donc un excellent préventif qui s'exprime... sur le terrain d'abord ! Si les poux sont déjà là, pas de panique : 4 applications espacées de trois jours sur tout le cuir chevelu en viendront à bout. Flacon accompagné de son mode d'emploi détaillé. Peut s'utiliser chez un enfant dès l'âge de 3 ans.

Ingrédients : *huiles végétales de jojoba*, noisette*, andiroba et chaulmoogra, huiles essentielles de tea tree*, patchouli*, lavande vraie*, géranium*, eucalyptus globulus*, cyprès*.*
**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser en application sur tout le cuir chevelu. 1 flacon = préventif. 2 flacons = curatif. Flacon de 30 ml.*

COSMETIQUE ECO CHARTE COSMEBIO



1 flacon réf. 5102B
11,90 €

Lot 2 flacons
21,80 €
soit le flacon à partir de 10,90€

NICKIE M.
HAUTS-DE-SEINE
« L'huile poux est très efficace, n'abîme pas les cheveux et est facile à utiliser. »



S'il faut hydrater la peau, alors, il faut mettre de l'eau dessus ?

Eh bien non ! Les cellules de notre peau ont besoin de «s'hydrater avec des huiles». Car les membranes cellulaires, composées de phospholipides, nécessitent d'être bien nourries. Lorsque c'est le cas, les échanges entre l'intérieur et l'extérieur de nos cellules cutanées peuvent se faire sans mal. On évite alors un vieillissement précoce et une déshydratation chronique. Nourrissez donc vos cellules de l'intérieur comme de l'extérieur pour une peau resplendissante !

LA
GARANTIE NATURA MUNDI

Sans paraben, ni phenoxyethanol, ni phtalate, ni éther de glycol.

Sans matière première ni produit fini testé sur animaux.

Sans paraffine, ni silicone, ni PEG.

Sans colorant, ni parfum de synthèse, ni OGM.

HUILE POUR LE CORPS

SOUPLESSE, DOUCEUR, VOLUPTÉ DU GRAIN DE PEAU

Cette huile **douce et pénétrante** laisse une sensation satinée sur la peau. Les effets adoucissants et réconfortants des huiles essentielles de rose, ylang ylang, cyprès et lavande vraie s'associent au pouvoir nourrissant des huiles végétales, parmi lesquelles la précieuse huile de framboisier. Celle-ci apporte un **effet hydratant sans équivalent**. Convient à tous les types de peau. Idéal après le bain ou la douche.



Ingrédients : *huiles végétales d'abricot*, noisette* et pépins de framboises*, huiles essentielles de lavande vraie*, cyprès*, ylang ylang* et rose de Damas*.*

**Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon réf. 5107B
18€,90

Lot 2 flacons
35€,80
soit le flacon à partir de 17,90€

Mode d'emploi : *appliquez l'huile sur tout le corps par un massage doux. Flacon de 100 ml.*

LAIT VELOUTÉ POUR LE CORPS

HYDRATANT, RAFFERMISSANT

Adapté à tous les types de peau, ce lait **délicatement parfumé** est un véritable soin plaisir. Les propriétés harmonisantes de *Rhodiola rosea* stimulent les fonctions naturelles d'**autoprotection de la peau**. Celle-ci retrouve ainsi **douceur et fermeté**. Les rosavines de la rhodiola vivifient et tonifient l'épiderme. Elles apportent un effet de douceur et d'apaisement pour les personnes à la peau sensible après la douche ou le bain. Ce lait velouté enveloppe le corps d'un voile protecteur et hydratant, laissant la **peau douce et satinée**.

Mode d'emploi : *idéal après la douche ou le bain. Il procure un soin doux, dynamisant, et une sensation d'harmonie. Flacon de 200 ml.*

1 flacon réf. 5125B
28€,90

Lot 2 flacons
49€,80
soit le flacon à partir de 24,90€





FOCUS PLANTE
L'ONAGRE

L'onagre (*Œnothera biennis*) nous offre de belles fleurs d'un jaune pâle. Et ô surprise, c'est le soir que ces fleurs s'ouvrent dans l'attente d'être butinées par des papillons de nuit. De cette fécondation, naîtront des graines riches en acide gamma linolénique (GLA), un acide gras de la famille des oméga 6. Ces graines sont notamment **bénéfiques pour la santé de la peau**. Double raison pour cette plante d'être surnommée la « primevère du soir ».

Certains y voient ici un bel exemple de la théorie des signatures : « l'onagre nous fait nous épanouir au soir de la vie ».

LES ANTIOXYDANTS ET LA PEAU

La peau est la première à faire face aux agressions extérieures. Soleil, pollutions, stress... tout concourt à une production excessive de radicaux libres. Ceux-là même qui agressent nos membranes cellulaires.

Le meilleur équipement pour se protéger : les antioxydants et des huiles de qualité (voir page 68) ! Les antioxydants sont naturellement présents dans de nombreux fruits et légumes colorés comme les myrtilles ou la canneberge, les épinards ou encore l'artichaut.

On en retrouve aussi certains sous forme de lipides (les oméga 3/6/9) dans les graines de plantes comme l'onagre.

Mais aujourd'hui, un apport supplémentaire nous est souvent nécessaire... Pour avancer dans l'âge en préservant sa beauté.



ONAGRE

BELLE DE NUIT

L'onagre nous aide à maintenir une bonne **santé hormonale**. Ses graines sont riches en acides gras polyinsaturés. Cet apport est utile pour soutenir un équilibre au cours du cycle menstruel. L'huile d'onagre est également un **précurseur des prostaglandines** qui interviennent dans la régulation de nombreuses fonctions métaboliques de l'organisme. L'onagre se fait appeler « belle de nuit ». La raison se cache peut-être dans sa capacité à maintenir une peau en bonne santé. D'ailleurs, l'acide gamma linolénique (GLA) contenu dans l'huile d'onagre **aide à combattre la sècheresse cutanée**.



Ingrédients : *huile d'onagre 500 mg*, gélatine 140 mg, stabilisant : glycerine 73 mg, vitamine E 3 mg.*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 à 6 capsules par jour en début de repas. Boîte de 150 capsules.*

1 boîte réf. 6143B
24€,90

Lot 2 boîtes
43€,80
soit la boîte à partir de 21,90€

CO-ÉCLATNEUF®

UN NOUVEL ÉCLAT POUR SA PEAU

Co-Eclatneuf® est une association originale d'huiles **riches en acides gras essentiels** que sont les huiles de poisson et de pépin de framboise associées à des cofacteurs. Une belle synergie ! La vitamine C notamment, **contribue à la formation de collagène** pour assurer une fonction normale de la **peau**. La vitamine B3, le zinc et le bêta carotène aident au maintien d'une peau normale. Le sélénium contribue au maintien de **cheveux et d'ongles** normaux.

Ingrédients pour 1 capsule : *huile de poisson 300,46 mg, capsule marine 184,3 mg, huile de pépin de framboise 80 mg, poudre de crevette 50 mg, vit. C 40 mg, vit. B3 8 mg, zinc 5 mg, bétacarotène 2,4 mg, vit. B6 0,7 mg, sélénium 0,0275 mg.*

Mode d'emploi : *2 capsules par jour, à associer de préférence aux repas. 1 boîte = 1 mois. Boîte de 60 capsules.*



1 boîte réf. 6191
24€,90



BOURRACHE

UNE HUILE DE PRESTIGE

La bourrache (*Borago officinalis*) se plait à pousser en France et en Europe. Elle est très connue par la tradition et l'herboristerie pour ses vertus. Ses vertus ? La bourrache a échoué à son examen devant les experts de la Commission Européenne qui lui ont interdit de parler de ses propriétés traditionnellement reconnues. De ses graines, on extrait cette huile prestigieuse que nous vous proposons sous forme de capsules… Cette **huile vierge pressée à froid** est la seule, avec l'huile d'onagre, à contenir le très précieux acide gamma-linolénique, cet acide gras qui fait tant défaut quand l'âge avance.

Ingrédients : *huile de bourrache 500 mg*, gélatine 140 mg, stabilisant : glycerine 73 mg, vitamine E 3 mg.*
**Issue de l'agriculture biologique.*

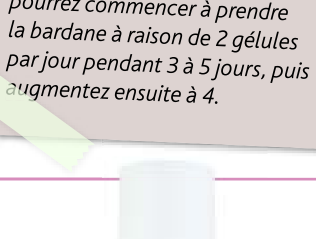
Mode d'emploi : *2 capsules par jour durant 2 mois. A renouveler si besoin au cours de l'année. Boîte de 150 capsules.*

1 boîte réf. 6142B
24€,90

BARDANE

POUR UNE PEAU EN BONNE SANTÉ

La racine de bardane (*Arctium lappa*) est traditionnellement utilisée pour aider à **lutter contre les problèmes de peau** et à **soulager les inflammations cutanées**. Chez l'adolescent notamment, mais pas seulement, elle est d'un grand secours. Elle peut être utilisée **en cas de peau grasse** et contribue d'une façon générale au maintien d'une peau saine. Elle est reconnue pour **faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme**.



Ingrédients : *racine de bardane 365 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *4 à 6 gélules par jour de préférence aux repas. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 365 mg.*

1 boîte réf. 6108B
19€,90

Lot 2 boîtes
34€,90
soit la boîte à partir de 17,45€

Parole d'expert
Jean-François Astier

Pour «préparer le terrain», je recommande d'utiliser la tisane hépatique (p 39) sur deux semaines avant d'utiliser la bardane seule. Dès la deuxième semaine de cette infusion, vous pourrez commencer à prendre la bardane à raison de 2 gélules par jour pendant 3 à 5 jours, puis augmentez ensuite à 4.

CRÈME ÉCLAT DE JOUR

UNE CARESSE POUR LE VISAGE

Cette crème à la rhodiola a été spécialement formulée pour **prévenir les premières rides** et les estomper. Elle convient à **tout type de peau**. À la vertu adaptogène de la rhodiola, s'associent des **huiles et des eaux florales précieuses**.
Les eaux de rose de Damas et d'hamamélis apportent un effet tonique et raffermissant, les huiles de chanvre, de coco, et les extraits de myrtille favoriseront la régénération naturelle du derme. La peau y gagnera en vitalité, en défense et en éclat. Par un emploi quotidien, la peau est visiblement lissée, soyeuse et le teint rayonnant.

Mode d'emploi : *appliquer le matin sur visage, cou et décolleté. Masser délicatement. Flacon de 50 ml.*



1 flacon réf. 5124B
29€,90

EAU DE ROSE

L'ANTI-RIDES TRADITIONNEL

Son usage comme astringent de la peau remonte au temps de Sumer il y a plus de 3 000 ans. L'eau florale de rose s'obtient par distillation des boutons de rose. Son effet astringent **resserre les tissus et s'oppose à la formation des rides**. C'est à la fois le plus ancien remède contre les rides, un produit **économique**, et toujours **une valeur sûre**.

Ingrédients : *hydrolat de rose*, conservateur : 0,6% géogard (dehydroacetic acid, benzyl alcohol). *Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *appliquer directement sur le visage ou avec un brumisateur. Flacon de 200 ml.*

1 flacon réf. 3103B
6€,90

Lot 2 flacons
10€,00
soit le flacon à partir de 5€

Parole d'expert
Jean-François Astier

La crème visage, en journée, est idéale pour les peaux sèches ou très sèches.
L'huile visage sera plus adaptée le soir.
Si vous avez un profil de peau grasse, mixte ou réactive, testez la crème éclat de jour Rhoséa.
Pour toutes les peaux, l'eau de rose est très adaptée pour son action astringente et assainissante.

CRÈME VISAGE

« … ALORS LÀ, BRAVO ! »

Pourquoi ne mettre qu'un seul principe actif dans une crème quand on peut en associer plusieurs ? Tout comme l'huile visage, la crème visage a été conçue dans le souci de combiner le **maximum de principes actifs**. Anti-radicalaires et régénératrices, les huiles qui la composent ont même un effet préventif sur la qualité de la flore microbienne cutanée. Ensemble, tous ces principes actifs offrent une synergie garantissant des propriétés protectrices uniques. Un produit idéal pour **lutter contre les rides et l'oxydation**. De plus, la crème visage s'adresse à tous les types de peau ayant besoin de **protection et de confort**. Elle convient aussi bien aux peaux fines et délicates qu'aux peaux sensibles et réactives.

Mode d'emploi : *appliquez une noisette de crème chaque matin et dès que vous en ressentez le besoin dans la journée. Tube de 50 ml.*

1 tube réf. 5122B
29€,90

Lot 2 tubes
53€,80
soit le tube à partir de 26,90€

ELSA C.

AUDE

« *Cette huile a été miraculeuse sur ma peau mixte qu'elle a régulée dès le premier soir. Ni trop grasse ni trop sèche, elle contient les huiles les plus intéressantes et que je recherchais pour un soin "maison", ce qui fait qu'elle a l'avantage d'être en plus très économique.*
Le choix des huiles essentielles est bien pensé : je craignais une petite réaction sur ma peau sensible et il n'en a rien été. Le flacon est joli, ce qui ne gâche rien à l'affaire. »

HUILE VISAGE

CHAQUE SOIR LA VITALITÉ DU MATIN…

Un complexe de 9 huiles précieuses et de 6 huiles essentielles aux vertus nutritives et régénérantes exceptionnelles. Ce complexe unique offre une **efficacité sans pareil face aux rides et au vieillissement de la peau**. Aucun excipient mais au contraire, des antioxydants. Une huile de soin au parfum agréable et enrichie de la véritable huile essentielle de rose. Son secret ? Une formule à 100% de principes actifs (une prouesse pour un cosmétique !) qui fortifie la «normalité» de la peau et s'adresse donc en priorité aux **peaux normales ou sèches**.

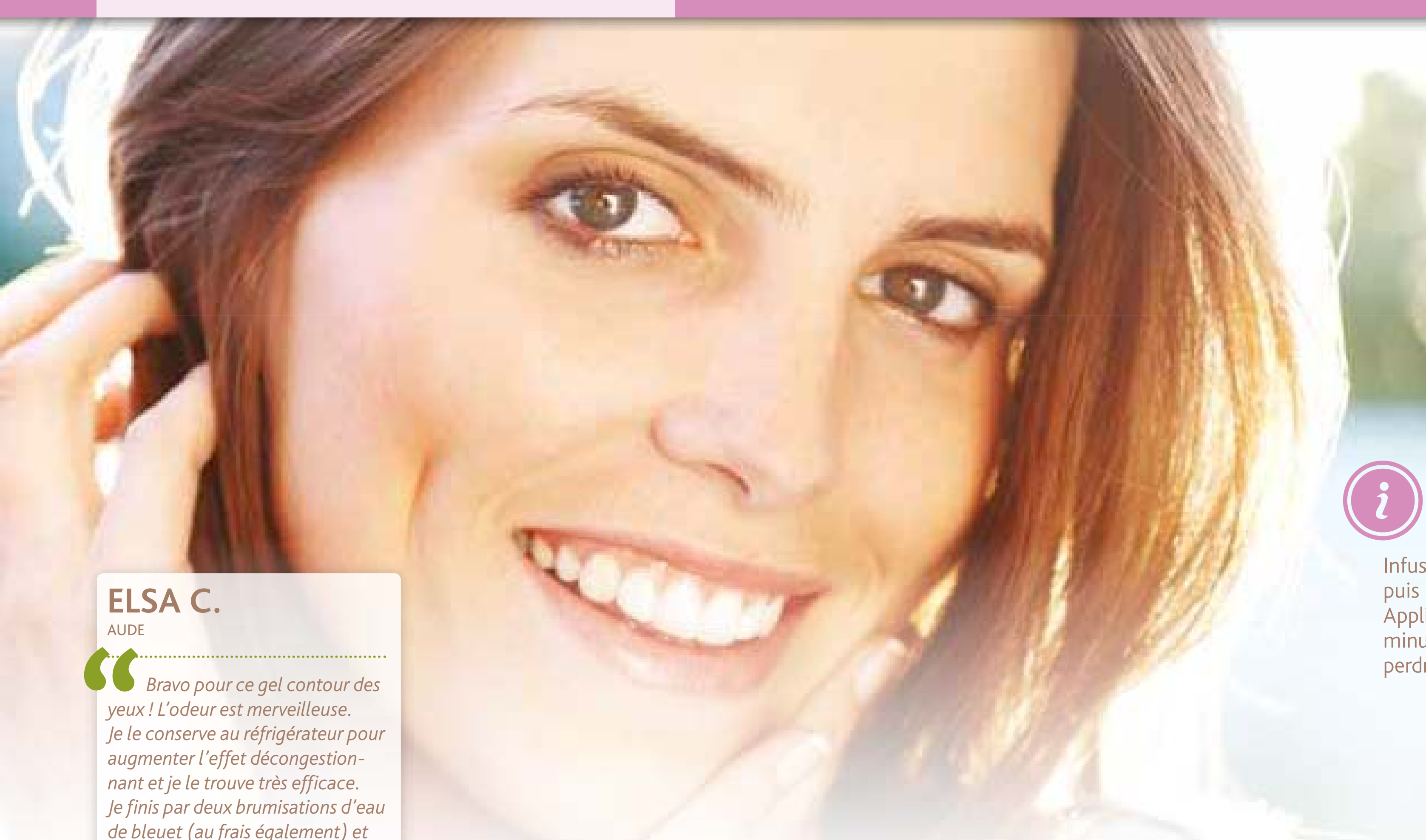
Ingrédients : *huiles végétales d'abricot*, noisette*, bourrache*, carotte*, jojoba*, onagre*, rosier muscat*, framboisier*, chaulmoogra, huiles essentielles d'ylang ylang*, lavande vraie*, camomille*, encens*, cyprès*, rose*. *Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *3 gouttes suffisent déjà pour une application chaque soir sur tout le visage. Flacon de 30 ml.*

1 flacon réf. 5112B
25€,90

Lot 2 flacons
45€,80
soit le flacon à partir de 22,90€





ELSA C.

AUDE

Bravo pour ce gel contour des yeux ! L'odeur est merveilleuse. Je le conserve au réfrigérateur pour augmenter l'effet décongestionnant et je le trouve très efficace. Je finis par deux brumisations d'eau de bleuet (au frais également) et c'est un moment très agréable.

GEL LISSANT CONTOUR DES YEUX

RÉGÉNÉRANT LIFTANT

Ce gel offre un effet **liftant du contour de l'œil.** *Rhodiola rosea* lui permet de retrouver son équilibre, **prévenant l'apparition de rides et de ridules**. Un effet liftant pour **estomper poches et cernes**. Et votre regard s'illumine...

Mode d'emploi : *appliquer matin et soir, par légers lissages sur les paupières et le contour de l'œil. Flacon de 15 ml.*



1 flacon réf. 5123B

23€,90

EAU DE BLEUET

LE GESTE NATUREL

L'adoucissant oculaire le plus connu et le plus efficace. L'eau de bleuet **calme l'inflammation** des paupières et **atténue rapidement les rougeurs.** Quotidiennement, elle peut s'utiliser comme **démaquillant**. Un usage qui n'est pas assez connu...

Ingrédients : *eau florale de bleuet 5%*, conservateur : 0,6%, géogard (dehydroacetic acid, benzyl alcohol). *Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser à l'aide d'un disque de coton. Flacon de 200 ml.*



1 flacon réf. 3101B

6€,90

Lot 2 flacons

10€,00

soit le flacon à partir de 5€



LES ASTUCES ANTI-CERNES

Infusez-deux sachets de thé noir légèrement, puis placez-les 10 minutes au réfrigérateur. Appliquez-les ensuite sur vos yeux quelques minutes. Un seul risque : vous risquez de perdre vos valises !

Parole d'expert

Jean-François Astier

Co-capillaire® est une formule conçue un peu à la façon de l'hydrolysat de collagène. C'est un emploi soutenu dans le temps qui donnera les meilleurs résultats : n'hésitez pas à faire un usage de ce produit sur deux mois au minimum.



CHEVEUX, UN ENTRETIEN QUOTIDIEN

Qu'est ce que nos grands-mères conseillaient d'effectuer 100 fois par jour ?
Le brossage de nos cheveux ! Encore une fois, elles n'avaient pas tort !

Car c'est en effet le meilleur moyen de stimuler le bulbe pileux.
En améliorant la circulation locale, un bon brossage favorise la nutrition de la racine du cheveu et améliore son hydratation.

Mais le mieux est d'utiliser une brosse naturelle, en bois, en corne ou en poils de sanglier.



HUILE CHEVEUX

DOUBLE ACTION

Retrouvez la **vitalité de vos cheveux** grâce aux huiles essentielles et aux vertus nourrissantes de l'huile de noisette. La présence d'huile de jojoba permet, en outre, d'**embellir le cheveu** en lui donnant tout son éclat. Ce complexe qu'il suffit d'appliquer sur les racines **stimule la pousse** et **prévient la chute des cheveux**. En usage quotidien ou après le shampoing, quelques gouttes suffisent... Un flacon **économique** ! A savoir : ce mélange est aussi excellent pour les ongles.

1 flacon réf. 5105B

9€,90

Lot 2 flacons

17€,80

soit le flacon à partir de 8,90€

Ingrédients : *huiles végétales de jojoba* et noisette*, huiles essentielles de citron*, cyprès*, géranium*, patchouli*, sauge* et tea tree*.*
**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *mettre un peu d'huile sur le bout des doigts et masser le cuir chevelu. Flacon de 30 ml.*

CO-CAPILLAIRE®

L'ASSOCIATION IDÉALE

Co-capillaire® **apporte sous forme concentrée les principaux constituants du cheveu**, de l'ongle et de la peau. C'est un complexe de polypeptides spécifiques associés à du magnésium, du zinc et de la vitamine B6.
Le zinc, rappelons-le, contribue à maintenir des cheveux normaux.

COUP DE CŒUR INNOVATION

Ingrédients pour 1 gélule : *hydrolysat de kératine 250 mg, magnésium marin 187 mg, oxyde de zinc à 52% 13 mg, vit. B6 1mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 à 2 gélules par jour, de préférence au cours des repas. Boîte de 60 gélules végétales.*



1 boîte réf. 6187

39€,90

LA PHYSIOLOGIE FEMININE EXIGE DES PRODUITS NATURELS

Le fonctionnement du corps d'une femme, encore plus que celui d'un homme, est lié à des lois physiologiques naturelles qu'il faut absolument respecter.

Les exemples ne manquent pas : après la puberté, pendant la grossesse ou après la ménopause, une femme subit de grands changements de rythmes dus aux équilibres hormonaux. Mais le plus bel exemple reste le cycle féminin : il influe en profondeur sur le bien-être, le désir sexuel, l'humeur et la fertilité de chaque femme. Mieux connaître son cycle intime permet de mieux se connaitre. La naturopathie et la phytothérapie peuvent apporter des réponses précieuses aux troubles du cycle et à leurs conséquences parfois lourdes au quotidien. La femme demande une attention particulière. Et c'est cette attention que nous portons, chez Natura Mundi, à travers notre recherche de produits naturels adaptés.

BIEN-ÊTRE FÉMININ

TISANE ÉQUILIBRANTE RÉNALE

LE SAVOIR-FAIRE DE L'HERBORISTE

Une formule que la Médecine Traditionnelle Chinoise appellerait la «**tisane du vide de rein**». Une recette originale riche de 15 ans de succès. Tous les ingrédients composant ce mélange ont été sélectionnés selon le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle. Ils l'ont été aussi grace aux générations d'herboristes qui ont su perpétuer leur savoir au travers d'une pratique quotidienne.

Ingrédients : *verge d'or (plante)*, busserole (feuille)*, bruyère (fleur)*, framboisier (feuille)*, lavande (fleur)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire 1 litre en journée pendant 7 jours et uniquement 7 jours en respectant bien le dosage. Renouveler le mois suivant.*

Précautions d'emploi : *voir page 8.*



1 écopaquet 340 g réf. 7138BE 39€,90

1 paquet 85 g réf. 7138BP 12€,90

Mal souvent inévitable dans une vie de femme (une femme sur deux aura, au moins une fois, une infection urinaire au cours de sa vie), l'infection urinaire mérite une attention toute particulière. Si les plantes peuvent être prises en préventif face à de tels problèmes, il est important de privilégier une logique équilibrante et fortifiante. Le célèbre précepte d'Hippocrate, « D'abord ne pas nuire », s'applique plus que jamais ici. Car la force de la nature tient dans sa douceur...

CO-CRAMBISCUS®

UNE SOLUTION NATURELLE

Les mictions fréquentes et parfois sensibles peuvent être dues à la prolifération d'agents infectieux dans les voies urinaires. Ce sont ces fameuses bactéries de la famille d'*Escherichia coli*. Ce complexe apporte deux plantes importantes que sont la canneberge et l'hibiscus. On sait aujourd'hui que l'hibiscus, en tant que diurétique, **favorise l'élimination rénale**.

Ingrédients : *extrait sec de canneberge titré à 10 % d'anthocyanes de type A 200 mg, extrait d'hibiscus titré à 20% 80 mg, stéarate de Mg végétal 20 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, de préférence avec un grand verre d'eau. Boîte de 60 gélules végétales.*

Lot 2 boîtes 43€,80 **soit la boîte à partir de** 21,90€

1 boîte réf. 6172 24€,90



DES ASTUCES POUR BOIRE DAVANTAGE

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. La soif est déjà un signe de déshydratation. Le mieux est de boire régulièrement au cours de la journée. Pour cela :

- Ayez toujours une bouteille d'eau à proximité.
- Prenez de bons réflexes : buvez une heure après le repas, en arrivant au bureau, en rentrant chez vous...
- Choisissez une eau que vous aimez : les plus intéressantes et agréables sont les eaux peu minéralisées, souvent indiquées pour les nourrissons. Un taux de résidus à sec inférieur à 300 mg/litre est idéal.
- Ajoutez quelques gouttes de citron ou d'orange pour aromatiser.
- Et bien sûr, buvez des infusions de plantes, chaudes ou froides selon la saison et selon vos envies.

Démarrer une grossesse, c'est changer de rythme. Un changement fondamental dans la vie d'une femme. Une aventure, une ouverture, un accompagnement. Et accompagner la vie, c'est d'abord se faire confiance. La femme donne la vie, et la vie connait le chemin.

La femme enceinte est soumise à bien des pressions, familiale ou médicale, qui véhiculent des peurs. Ne pas se couper de ce lien de confiance avec la vie elle-même est essentiel.

Natura Mundi est engagé dans une démarche naturelle, qui va toujours dans le sens de la vie. Nos produits revêtent cette éthique. Vive la nature qui nous donne la vie !



DEUX MOTS : HYDRATATION ET ALIMENTATION

Pour une grossesse harmonieuse, il faut veiller à se nourrir qualitativement. Légumes verts et graines d'oléagineux d'abord, algues et même des compléments alimentaires comme la spiruline ensuite, apportent leurs lots de nutriments essentiels. L'hydratation est aussi à surveiller, autant durant la grossesse que l'allaitement. Buvez régulièrement une eau peu minéralisée (résidus à sec inférieurs à 300mg/l), et quelques tasses de notre tisane douceur (p 37). C'est par l'eau que la vie circule !



À LIRE



GUIDE DE LA GROSSESSE NATURELLE
Sophie Pensa

Dans une société où la grossesse est de plus en plus médicalisée, on oublie à quel point cet événement est avant tout naturel et normal. Ce guide apporte les réponses des médecines douces aux maux et inquiétudes les plus fréquents des femmes enceintes - homéopathie, plantes, huiles essentielles... Il donne des conseils en matière d'allaitement. Une dernière partie est consacrée à la remise en forme après l'accouchement.

réf 2065 **18€,50**

HUILE VERGETURES

L'EFFICACITÉ POUR SEUL OBJECTIF

Notre huile vergetures est un **excellent préventif** et un **puissant reconstituant cutané**. Son usage est donc des plus indiqué durant la grossesse. Cette formule contient des huiles végétales nourrissantes de la peau. Grâce à son complexe d'huiles essentielles stimulantes de la régénération, les vergetures déjà présentes peuvent s'atténuer avec un usage quotidien. Appliquez cette huile préventivement sur les zones qui subissent une forte tension ou sur toute la longueur des vergetures quand elles sont déjà formées.

Ingrédients : *huiles végétales de noisette* et de rosier muscat*, huiles essentielles de lavande*, niaouli*, cyprès*.* **Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 2 fois par jour sur les zones où la peau est tendue ou déchirée. Flacon de 30 ml.*

1 flacon réf. 5111B **12€,90**

Lot 3 flacons **35€,70** **soit le flacon à partir de** 11,90€

GINGEMBRE

POUR LE BIEN-ÊTRE DE LA DIGESTION

De la racine de gingembre (*Zingiber officinale*) mise en gélule ! Rien de plus facile à employer. Parmi ses nombreuses propriétés, on sait que le gingembre contribue à **soutenir la digestion**. Précieux allié de la femme enceinte, il participe au fonctionnement normal de l'estomac **en début de grossesse**. Il est aussi bien connu pour soulager le **mal des transports** en aidant l'estomac à fonctionner normalement durant un voyage. Son usage à travers le monde remonte à plusieurs siècles. Une référence !

Ingrédients pour 1 gélule : *gingembre 305 mg*, HPMC (gélule végétale).* **Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi :
2 à 6 gélules par jour, à répartir dans la journée. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 305 mg.

1 boîte réf. 6188B **14€,90**

TISANE GALACTOGÈNE

LA PRÉFÉRÉE DES JEUNES MAMANS

Cette tisane s'adresse à toutes les **mères allaitantes** ou, dans les premiers jours après l'accouchement, désirant allaiter. Parmi les ingrédients de cette tisane, sélectionnés selon le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle, le fenouil **soutient la production de lait maternel**. Une tisane au **goût agréable** d'abord. Elle peut s'utiliser en appoint ou au contraire de façon régulière.

Ingrédients : *fenouil (graine)*, ortie piquante (plante)*, basilic (feuille)*, framboisier (feuille)*, houblon (cône)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 3 tasses par jour, espacées selon le besoin.*

Précautions d'emploi : *voir page 8.*

1 paquet 110 g réf. 7140BP **9€,90**

1 écopaquet 440 g réf. 7140BE **24€,90**

FEUILLE DE FRAMBOISIER

UNE TRADITION DE MÈRE EN FILLE

L'infusion de la feuille de framboisier contribue au **confort digestif** et améliore l'**élimination rénale de l'eau**. Une boisson bien utile lors du **dernier mois de grossesse**.

Mode d'emploi : *1 cuillère à café pour une tasse. 1 tasse par jour. Paquet de 100 g (= 2 mois).*



1 paquet réf. 1009B **7€,90**

Lot 2 paquets **12€,00** **soit le paquet à partir de** 6€

POUR LES ENFANTS

CO-JUNIOR®

LA SANTÉ... À CROQUER !

Les oméga 3 DHA que contient le complexe Co-junior® contribuent au fonctionnement normal du **cerveau**. La vitamine D est nécessaire à une **croissance** et un **développement osseux** normaux des enfants. Les capsules sont d'une forme et d'un parfum très appréciés de nos bambins !

Ingrédients : *huile de poisson 400 mg, gélatine 197,41 mg, vitamine E 8,95 mg, silica coloidal 6,55 mg, arôme tutti frutti 12,32 mg, Vitamine A palmitate 1,335 mg, Vitamine D3 0,10 mg.*

Mode d'emploi : *2 capsules par jour. Pour adultes et enfants à partir de 4 ans. Boîte de 60 capsules.*





1 boîte réf. 6192 **16€,90**

L'équilibre hormonal… quelle subtilité ! Et en même temps, quelle puissance pour agir sur autant de paramètres.

Bouffées de chaleur, émotions perturbées, sècheresse cutanée… sont des conséquences bien souvent ennuyeuses pour la femme qui vit la transition de la ménopause. Et ne parlons pas des syndromes pré-menstruels qui empoisonnent parfois toute la vie d'une femme.

Pour harmoniser ces fluctuations, rien de mieux (et de plus facile) que de recourir à des produits naturels !

VIVRE SEREINEMENT SA MÉNOPAUSE…

Mesdames, pour accompagner au mieux ce changement, c'est d'abord votre système digestif qu'il vous faut soutenir… Car le foie, organe central de la digestion, est aussi un acteur indispensable de l'équilibre hormonal.

Privilégiez une alimentation légère, pauvre en toxines, surtout le soir. N'hésitez pas non plus à consommer un seul aliment lorsque la faim n'est pas au rendez-vous. Par exemple, un soir par semaine, choisissez une purée de pommes qui, même largement servie, ne fatiguera pas vos organes.

Pensez à vous accorder des pauses, des moments de relaxation voire des séances de massages. La détente est la clé de voute d'un bon équilibre hormonal et émotionnel.

Enfin, favoriser un sommeil harmonieux laissera à votre corps le temps de trouver la nouvelle organisation intérieure vers laquelle il tend.



MUIRA PUAMA

UN ALLIÉ PRÉCIEUX

Cet arbre est appelé le bois bandé, en Amérique du Sud. L'écorce de muira puama (*Ptychopetalum olacoides*) **augmente la résistance** physiologique de l'organisme en cas de conditions extérieures difficiles. Elle est utile aux femmes, car elle **contribue à l'équilibre hormonal en période de ménopause**. On a pu vérifier que le muira puama contribuait à **soulager les symptômes** liés à cette période. Il participe à la **résistance physique et mentale** et il est, pour cette raison, autant apprécié des hommes que des femmes.



LE PLAISIR NE S'ARRÊTE PAS LÀ !

Certes la ménopause est une période de changements. Mais ce n'est pas la fin de la vie sexuelle ! Les ovaires cessent petit à petit leur activité mais les hormones du désir, elles, sont toujours là. La transition s'accompagne d'une baisse d'énergie ou de moral ? C'est le moment d'agir avec des solutions naturelles (voir les pages 82 et 83).

Ingrédients : *écorce de muira puama 350 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 4 gélules par jour pendant 2 semaines. À renouveler si besoin le mois suivant. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 350 mg.*

Lot 2 boîtes 39,80 €
soit la boîte à partir de 19,90€

1 boîte réf. 6127
21,90 €



TISANE ÉQUILIBRE FÉMININ

À LA SAUGE, SOURCE DE BIEN-ÊTRE

Quoi de plus délicat et subtil que l'équilibre féminin ? Parmi les ingrédients de cette tisane, choisis dans le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle, les feuilles d'armoise aident à maintenir un bon **confort avant et pendant les cycles menstruels**. De même, les feuilles de sauge sont traditionnellement utilisées pour contribuer au **bien-être des femmes** durant leurs **menstruations**. Mais c'est aussi la régularité des prises qui fera la différence.

Ingrédients : *sauge (feuille)*, armoise (feuille)*, anis vert (graine)*, verveine odorante (feuille)*, achillée (sommité)*, vigne rouge (feuille)*, gattilier (graine)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire deux bols par jour, très régulièrement.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

1 écopaquet 360 g
réf. 7139BE
39,90 €

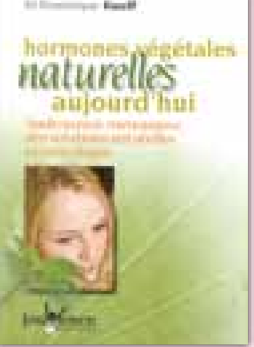
1 paquet 90 g
réf. 7139BP
12,90 €





À LIRE

Peut-on remplacer les hormones synthétiques par les hormones végétales ? Peuvent-elles être complémentaires, et comment ? C'est à ces questions que le Dr Dominique Rueff apporte une réponse claire et actuelle.

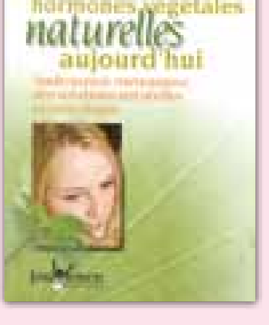


réf 2064
17,50 €

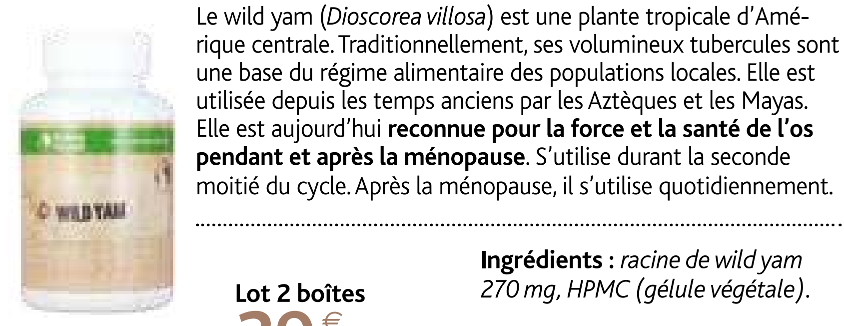
WILD YAM

LE SECRET DES FEMMES AZTÈQUES

VOIR AUSSI LE DUO PROPOSÉ PAGE 15.



Le wild yam (*Dioscorea villosa*) est une plante tropicale d'Amérique centrale. Traditionnellement, ses volumineux tubercules sont une base du régime alimentaire des populations locales. Elle est utilisée depuis les temps anciens par les Aztèques et les Mayas. Elle est aujourd'hui **reconnue pour la force et la santé de l'os pendant et après la ménopause**. S'utilise durant la seconde moitié du cycle. Après la ménopause, il s'utilise quotidiennement.

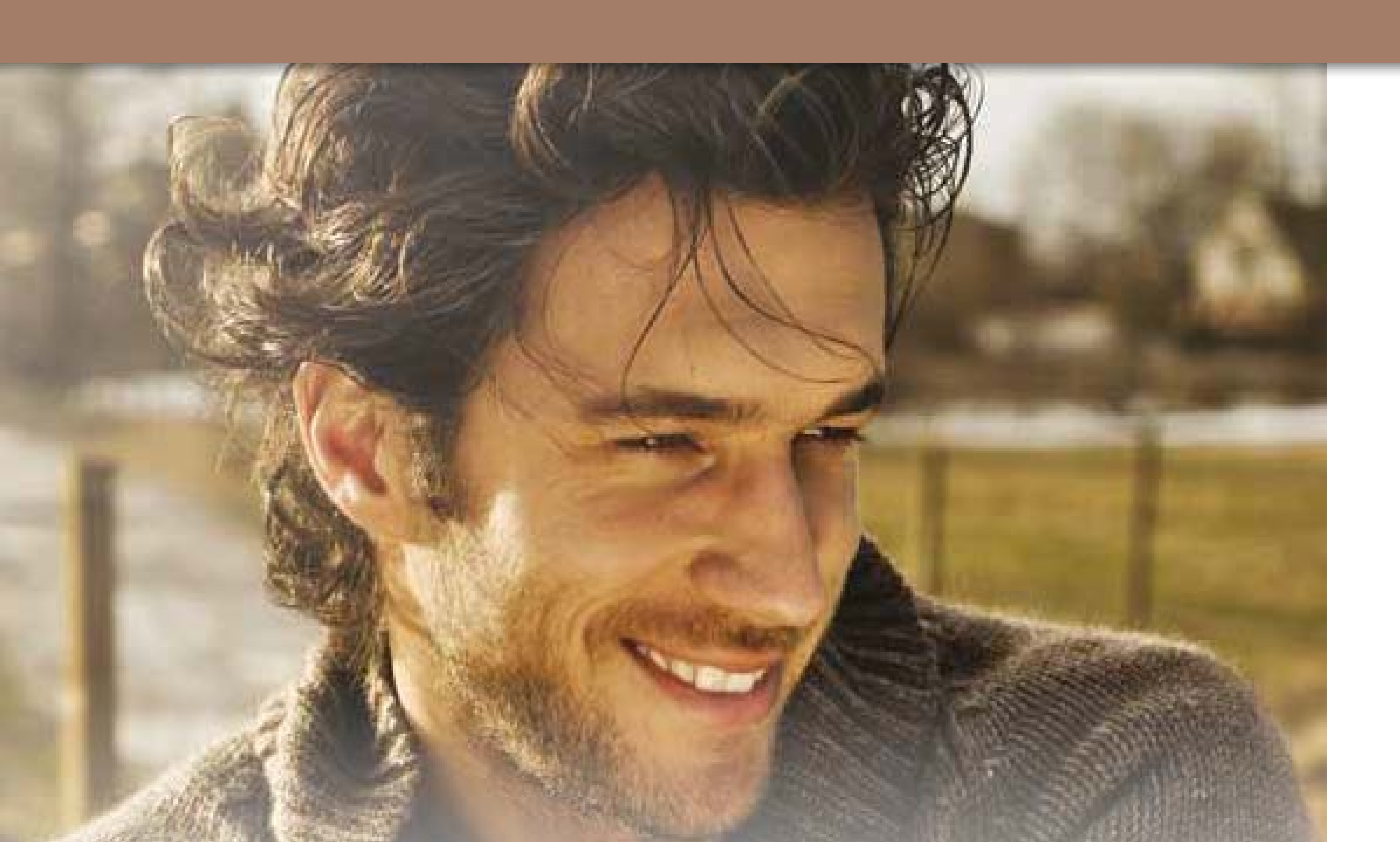


1 boîte réf. 6141
21,90 €

Lot 2 boîtes 39,80 €
soit la boîte à partir de 19,90€

Ingrédients : *racine de wild yam 270 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 3 gélules par jour. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 270 mg.*



LA PHYSIOLOGIE MASCULINE AUSSI PEUT AVOIR BESOIN D'UN SOUTIEN PAR LES PLANTES.

Évidemment bien différente de celle des femmes, elle n'en a pas moins ses lois et ses règles.

Soutenir cette physiologie, c'est apporter un effet fortifiant sur la fonction sexuelle, renforcer la fertilité et éviter les désagréments comme l'inflammation bénigne de la prostate chez l'homme qui prend de l'âge.

Pourquoi faire appel aux plantes pour cela ? Parce qu'au-delà du simple cliché des plantes aphrodisiaques, il existe réellement des végétaux aux vertus favorables à la santé masculine. À la différence des produits chimiques de synthèse, ces produits naturels ne génèrent guère d'effets secondaires...

BIEN-ÊTRE MASCULIN

SABAL

VOIR AUSSI LE DUO PROPOSÉ PAGE 15.

LA FORME AU MASCULIN...

Le fruit du palmier de Floride est un produit naturel mondialement recommandé pour **maintenir une fonction urinaire normale chez les hommes**, à partir de 45 ans. Plus exactement, on constate qu'il **soutient le débit urinaire**. L'action du sabal peut parfois mettre 4 à 6 semaines à se manifester.
Demandez conseil à votre médecin et/ou pharmacien.

Ingrédients : *extrait de sabal (dont 25% de constituants lipoïdes) 450 mg, stéarate de Mg végétal 25 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *1 à 2 gélules par jour. De préférence le matin. À prendre sur 1 à 2 mois. Boîte de 60 gélules végétales.*



1 boîte réf. 6135
28€,90

Lot 2 boîtes
51€,80

soit la boîte à partir de 25,90€

FOCUS PLANTE LE SABAL



Le sabal (*Sabal serrulata*) est aussi bien connu sous d'autres noms : palmier de Floride, saw palmetto, palmier nain, palmier d'Amérique du Nord... C'est dire si sa renommée est grande à travers le monde. Les Indiens cueillaient les baies du sabal pour sa pulpe. Ce sont eux qui l'auraient baptisé ainsi.

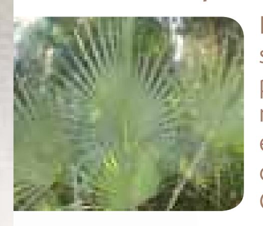
ORTIE

UNE AMIE POUR LA VIE

S'il y a une plante que tout le monde connaît c'est bien l'ortie ! Depuis des millénaires on la consomme aux repas, en soupe, en tartes, en gratins, ou en infusion... La tradition nous recommande la racine mise en poudre.

Ingrédients : *racine d'ortie* 310 mg, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour, de préférence au petit-déjeuner. Cure de 2 mois. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 310 mg.*



1 boîte réf. 6129B
21€,90

Lot 2 boîtes
39€,80

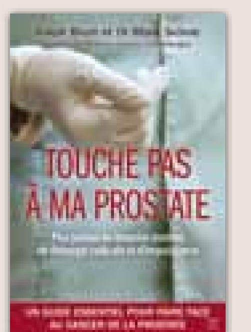
soit la boîte à partir de 19,90€

À LIRE

TOUCHE PAS À MA PROSTATE

Ce livre a été écrit par un médecin et l'un de ses patients : le **Dr Mark Scholz**, oncologue, directeur exécutif de l'institut de recherche sur le cancer de la prostate et professeur à l'université de Californie du Sud et **Ralph H. Blum**, qui vit depuis 20 ans avec un cancer de la prostate sans avoir subi d'intervention chirurgicale.
Un livre à mettre entre les mains de tous les hommes (et de leur compagne) à partir de 50 ans, ou même avant.

réf 2062 **23€,99**



HUILE DE PÉPIN DE COURGE

UN PÉPIN QUI VOUS VEUT DU BIEN

L'huile extraite de la graine de courge nous offre des vertus précieuses. Elle participe, en particulier, au **confort urinaire chez l'homme** et contribue à maintenir chez lui un fonctionnement urinaire normal.
La graine de courge est traditionnellement utilisée en médecine populaire.

Ingrédients : *huile de pépin de courge* 420 mg, gélatine 135 mg, stabilisant : glycérine 71 mg.*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *4 capsules par jour. Boîte de 150 capsules.*



1 boîte réf. 6168B
21€,90

OFFRE LOT

Composition : *1 racine d'ortie (120 gélules) + 1 sabal (60 gélules).*

Mode d'emploi : *2 gélules d'ortie et 1 gélule de sabal au petit-déjeuner.*

Durée : *2 mois.*



Le lot réf. 4107
39€,90
au lieu de ~~50,80~~€

Les vrais aphrodisiaques existent : le monde végétal regorge de plantes aux effets reconnus et validés. La preuve ultime que la nature aime l'Homme !

Un aphrodisiaque n'est pas nécessairement un excitant, ses premières fonctions sont de favoriser l'éveil du désir et de fortifier la fonction sexuelle. Celle-ci ne s'épanouit que dans l'équilibre : une bonne relation amoureuse passe par la recherche d'une harmonie avec son partenaire.

LE GINGEMBRE : UN APHRODISIAQUE ?

Si vous demandez à quelqu'un de vous citer un aphrodisiaque naturel, il y a de grandes chances pour qu'il vous réponde : «le gingembre bien sûr !». Sa réputation est donc bien établie. Mais ce n'est pas elle qui a fait sa grandeur, c'est plutôt l'inverse. Car même si l'on connait les propriétés réchauffantes de cette racine aromatique, rien n'a été vraiment vérifié quant à son pouvoir aphrodisiaque. Beaucoup d'autres plantes aujourd'hui moins connues sont bien plus puissantes. C'est le cas notamment de la maca qui stimule le désir sexuel (voir page ci-contre).



SCHISANDRA

LE YIN ET LE YANG RÉUNIS

La «baie des 5 saveurs» (son nom chinois) éveille les sens. Grâce à *Schisandra chinensis*, vue, ouïe, goût et odorat seront davantage en alerte, et les stimuli du toucher particulièrement bien reçus. Cette action est qualifiée par les Taoïstes chinois de «Yin d'harmonie». On sait aujourd'hui que la schisandra contribue à recouvrer un **bien-être physique et mental** ainsi qu'un **bon fonctionnement du foie**. En résumé, c'est une **plante tonique** qui contribue à l'activité adaptogène.

Ingrédients : *schisandra fruit 400 mg, HPMC (gélule végétale).*



Mode d'emploi : *1 gélule, 3 fois par jour. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.*

1 boîte réf. 6137
19,90 €

Lot 2 boîtes
35,80 €
soit la boîte à partir de 17,90€

TISANE ÉPICÉE

AU GINGEMBRE DES MILLE ET UNE NUITS

Un assortiment d'épices à découvrir pour leurs saveurs combinées et fort agréables. Cette formule plaisir peut se prendre à tout moment de la journée, particulièrement après le repas du soir. Une légère décoction de ce mélange, de 5 à 10 minutes, augmentera sa fragrance. Parmi tous les ingrédients de cette formule, la cannelle peut nous aider à nous **sentir plus énergique**. À déguster d'abord en duo !

Ingrédients : *cannelle (écorce)*, badiane (fruit)*, gingembre (rhizome)*, cynorrhodon (fruit)*, cardamome (fruit)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *une grande tasse pour chacun, occasionnellement ou régulièrement.*
Précautions d'emploi :
voir page 8.



1 écopaquet 500 g
réf. 7142BE
34,90 €

1 paquet 125 g
réf. 7142BP
12,90 €



FOCUS PLANTE
LE BOIS BANDÉ

Un rhum épicé au bois bandé antillais... quoi de mieux pour un homme ? Pour obtenir les meilleurs effets, voici les ingrédients nécessaires :
- 25 g de bois bandé
- 2 gousses de vanille
- 2 bâtons de cannelle
- 30 g de gingembre
- ½ noix de muscade
- 1 feuille de bois d'Inde
- 1 clou de girofle
- 1 litre de rhum blanc

Préparation :
- fendre les gousses de vanille,
- couper le gingembre en petits morceaux,
- râper la ½ noix de muscade,
- mettre le tout dans une bouteille puis ajouter la cannelle, le bois d'Inde, le clou de girofle, le bois bandé et compléter avec le rhum.
- laisser macérer pendant 2 mois.

BOIS BANDÉ

L'AUTHENTIQUE «*RICHERIA GRANDIS*»

Le bois bandé *Richeria grandis* est typiquement **un produit pour l'homme**. On récolte cette écorce sur les arbres adultes qui poussent aux Antilles françaises. À ne pas confondre avec le muira puama qui est souvent vendu, abusivement, sous cette appellation... Ne pas dépasser la dose d'un verre à liqueur. Contre-indiqué chez le sujet cardiaque. Vendu avec sa recette.

Mode d'emploi : *faire macérer pendant 2 mois 25 g de son écorce dans 1 litre de rhum. 1 verre à liqueur suffit ! Paquet de 25 g.*

1 paquet réf. 1144
29,90 €





M. JEAN-PAUL C.
HAUTE-GARONNE

« *J'avais essayé d'autres bois bandés, le vôtre est, visiblement, d'excellente qualité. Encore bravo [...]* »



1 flacon
réf. 5114B
19,90 €

FORMULE INTIMITÉ

ATTRAPEZ LE PLAISIR PAR LE BOUT DU NEZ !

Cette formule a été conçue afin d'harmoniser l'échange entre amoureux et de favoriser les préliminaires. Elle renforce chez l'homme comme chez la femme l'attention portée à son ou sa partenaire. Elle éveille la libido et dynamise les sens.

Ingrédients : *huiles essentielles d'ylang ylang*, romarin à cinéol*, litsée*, menthe poivrée*, lavandin*, lavande*, cyprès*. *Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser avec un diffuseur ou sur un support papier pour harmoniser la chambre ou l'endroit que vous désirez. Flacon de 30 ml.*

MACA

UNE MERVEILLE DES ANDES

La maca *Lepidium meyenii* est un tubercule qui nous vient des Andes. On l'appelle aussi le «ginseng péruvien». Et pour cause, c'est une vraie source d'énergie ! Ses vertus sont nombreuses : elle contribue d'abord à **soutenir les performances physiques et mentales**. En parallèle, elle aide à garder une activité sexuelle naturelle voire à **renforcer la puissance sexuelle**. Mais ce n'est pas seulement une racine aphrodisiaque. On lui reconnait aussi une influence **bénéfique sur la fertilité**. On l'utilise pour garder un bon moral ou pour maintenir une endurance, des sensations et une vitalité optimum. On la recommande même pour la force et la **santé de l'os au cours de la ménopause**. Bref, les raisons sont innombrables pour consommer de la maca car a fortiori, elle ne comporte aucune contre-indication.

Ingrédients : *racine de maca 400 mg*, HPMC (gélule végétale).*
**Issue de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *4 à 6 gélules par jour de préférence le matin.*
1 boîte = 20 à 30 jours de cure. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 400 mg.

COUP DE CŒUR TRADITION



1 boîte réf. 6125B
24,90 €

Lot 3 boîtes
65,70 €
soit la boîte à partir de 21,90€



Un bon bricoleur tient toujours à portée de main sa boîte à outils. Au même titre, la personne en quête de santé aime s'entourer d'outils au quotidien.

Les pages qui suivent sont comme une boîte à outils... de santé ! Des ouvrages de références, des huiles essentielles, des épices, des compléments alimentaires pour nos amis les animaux... et nouvellement cette année, les élixirs floraux du Dr Bach.

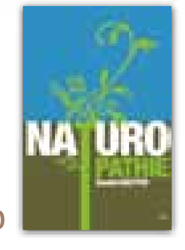
Allons plus loin... la santé ce n'est pas du bricolage !

LES OUTILS DU QUOTIDIEN

NATUROPATHIE
Daniel Kieffer

La naturopathie est une approche globale de la santé : le cycle infernal maladie/médicament y est brisé... Par cette approche, les hommes et les femmes se ressourcent, à l'intérieur d'eux-mêmes, apprennent à respecter leur corps et leur esprit. L'angoisse, le stress, les maladies disparaissent parce qu'ils n'ont plus de lieu pour se développer : c'est l'authentique prévention. Cet ouvrage propose une nouvelle façon de vivre, que n'importe lequel d'entre nous peut suivre facilement, pour véritablement renaître.

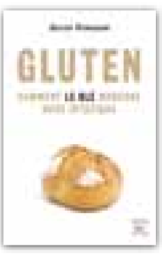
réf 2043
20,00 €



GLUTEN - COMMENT LE BLÉ MODERNE NOUS INTOXIQUE
Julien Venesson

Êtes-vous certains que le blé vous fait du bien ? Pouvoirs publics, nutritionnistes et industriels de l'agro-alimentaire vous encouragent à manger toujours plus de céréales, « pour votre santé ». L'enquête de Julien Venesson montre au contraire qu'en éliminant le blé de votre alimentation, vous pourriez être en meilleure santé.

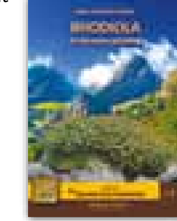
réf 2075
15,70 €



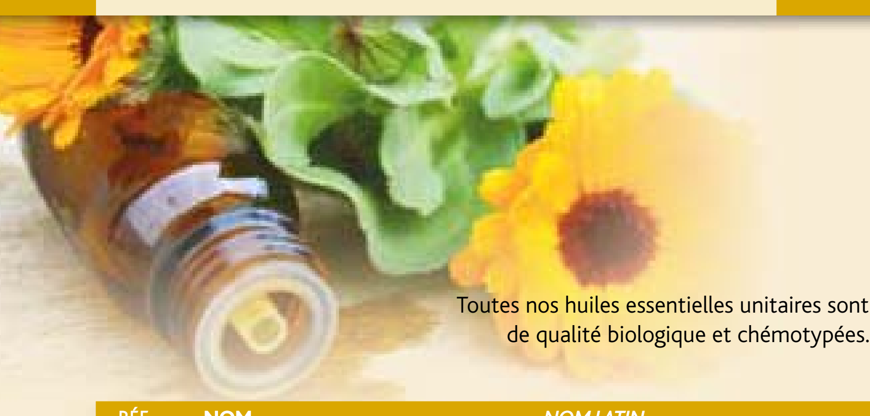
RHODIOLA, LE NOUVEAU GINSENG
NOUVEAU
Jean-François Astier

Saviez-vous qu'il existe en Europe, une plante médicinale connue depuis plus de 2 000 ans, plus puissante que le ginseng ? Cette fabuleuse plante médicinale s'appelle *Rhodiola rosea* et depuis peu l'Occident redécouvre à son tour ses formidables propriétés. Nouvelle plante incontournable de l'herboristerie, Jean-François Astier, herboriste et naturopathe, vous invite à travers cet ouvrage à la découvrir et à vous l'approprier au quotidien.

réf 2086
15,00 €



RÉF	NOS LIVRES	PRIX TTC
	Retrouvez une présentation plus complète de nos livres sur www.naturamundi.com	
2035	> **4 groupes sanguins, 4 régimes** - *Dr. Peter J.D'Adamo*	10,00 €
2036	> **Calendrier lunaire 2015** - *Michel Gros*	7,80 €
2047	> **De bons yeux pour la vie** - *Pascal Barbey*	19,30 €
2075	> **Gluten - comment le blé moderne nous intoxique** - *Julien Venesson*	15,70 €
2065	> **Guide de la grossesse naturelle : Neuf mois de santé et de bien-être** - *Sophie Pensa*	18,50 €
2058	> **La santé commence par les intestins** - *Scarlett Weinstein-Loison*	14,20 €
2076	> **Lait, mensonges et propagande** - *Thierry Souccar*	19,90 €
2069	> **L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles** - *Dominique Baudoux*	26,00 €
2038	> **Le carnet des simples médecines** - *Bernard Bertrand*	18,00 €
2060	> **Le curcuma, votre protection maximale** - *Hélène Barbier du Vivont*	5,90 €
2056	> **Le jeûne** - *Dr Hellmut Lützner*	8,10 €
2042	> **Les bienfaits du régime crétois** - *André Burckel*	6,90 €
2079	> **Les 38 quintessences florales du Dr. BACH** - *Mechthild Scheffer*	22,00 €
2064	> **Les hormones végétales naturelles aujourd'hui. Andropause, ménopause : des solutions naturelles et sans risque.** - *D. Rueff*	17,50 €
2057	> **L'extrait de pépin de pamplemousse** - *Allan Sachs*	13,09 €
2063	> **L'hypertension artérielle** - *Christian Brun*	16,90 €
2078	> **Mon guide de la défume** - *Martine Pagès*	11,90 €
2043	> **Naturopathie** - *Daniel Kieffer*	20,00 €
2086	> **Rhodiola, le nouveau ginseng** - *Jean-François Astier* NOUVEAU	15,00 €
2080	> **Soignez-vous avec le miel, la propolis et la gelée royale** - *V. Fabrocini et C. Fabrocini*	5,90 €
2088	> **Terrain acidifié** - *J. Fontaine Ed. Jouvence* NOUVEAU	7,70 €
2062	> **Touche pas à ma prostate** - *Ralph Blum et Dr Mark Sholz*	23,99 €



Toutes nos huiles essentielles unitaires sont de qualité biologique et chémotypées.

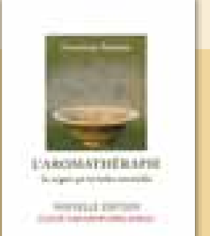


À LIRE

L'AROMATHÉRAPIE SE SOIGNER PAR LES HUILES ESSENTIELLES

réf 2069 **26€,00**





RÉF.	NOM	NOM LATIN	CONTENANCE	PRIX TTC	LABEL
3104B	**Basilic tropical**	*Ocimum basilicum*	10 ml	**9,90 €**	AB
3105B	**Bergamote zeste**	*Citrus bergamia*	10 ml	**9,90 €**	Ecocert
3107B	**Camomille romaine**	*Chamaemelum nobile*	5 ml	**19,90 €**	AB
3147B	**Ciste rameaux**	*Cistus ladaniferus*	5 ml	**14,90 €**	Cosmébio
3108B	**Citron zeste**	*Citrus limon*	10 ml	**4,90 €**	AB
3142B	**Citronnelle de java**	*Cymbopogon winterianus*	10 ml	**6,90 €**	AB
3109B	**Cyprès**	*Cupressus sempervirens*	10 ml	**6,90 €**	AB
3110B	**Encens oliban**	*Boswellia carterii*	10 ml	**12,90 €**	Ecocert
3137B	**Epinette noire**	*Picea mariana*	10 ml	**12,90 €**	Cosmébio
3111B	**Estragon feuille**	*Artemisia dracunculus*	10 ml	**12,90 €**	AB
3112B	**Eucalyptus globulus**	*Eucalyptus globulus*	10 ml	**6,90 €**	Cosmébio
3113B	**Eucalyptus radiata**	*Eucalyptus radiata*	10 ml	**5,00 €**	AB
3115B	**Genévrier baies**	*Juniperus communis*	10 ml	**9,90 €**	AB
3116B	**Géranium rosat**	*Pelargonium Graveolens*	10 ml	**9,90 €**	AB
3148B	**Gingembre**	*Zingiber officinalis*	10 ml	**9,90 €**	AB
3149B	**Girofle clou**	*Eugenia caryophyllus*	10 ml	**7,90 €**	AB
3143B	**Helichryse italienne**	*Helichrysum italicum*	5 ml	**29,90 €**	Cosmébio
3117B	**Laurier noble**	*Laurus nobilis*	5 ml	**7,90 €**	AB
3150B	**Lavande aspic**	*Lavandula latifolia*	10 ml	**6,90 €**	AB
3118B	**Lavande vraie**	*Lavandula officinalis*	10 ml	**7,90 €**	AB
3119B	**Lavandin super**	*Lavandula burnatii super*	10 ml	**3,90 €**	AB
3151B	**Mandarine rouge**	*Citrus reticulata*	10 ml	**8,90 €**	AB
3144B	**Marjolaine à coquille**	*Origanum majorana*	10 ml	**9,90 €**	AB
3123B	**Menthe poivrée**	*Mentha piperita*	10 ml	**6,90 €**	AB
3145B	**Myrte sauvage**	*Myrtus communis*	10 ml	**9,90 €**	AB
3124B	**Niaouli**	*Melaleuca quinquinervia viridiflora*	10 ml	**5,00 €**	AB
3125B	**Orange douce**	*Citrus sinensis*	10 ml	**3,90 €**	AB
3152B	**Origan compact**	*Origanum compactum*	10 ml	**12,90 €**	AB
3128B	**Patchouli**	*Pogostemon cablin*	10 ml	**6,90 €**	Ecocert
3139B	**Petit grain bigarade**	*Citrus aurantium*	10 ml	**7,90 €**	AB
3129B	**Pin sylvestris**	*Pinus sylvestris*	10 ml	**8,90 €**	AB
3130B	**Ravintsara**	*Cinnamomum camphora*	10 ml	**8,00 €**	AB
3131B	**Romarin 1.8 cineol**	*Rosmarinus officinalis 1.8 cineol*	10 ml	**7,90 €**	AB
3132B	**Romarin à camphre**	*Rosmarinus officinalis camphoripherum*	10 ml	**6,90 €**	Cosmébio
3153B	**Sarriette des montagnes**	*Satureja montana*	10 ml	**9,90 €**	AB
3136B	**Saro**	*Cinnamosma fragrans*	10 ml	**6,90 €**	Cosmébio
3140B	**Sauge sclarée**	*Salvia sclarea*	10 ml	**12,90 €**	AB
3133B	**Tea tree**	*Melaleuca alternifolia*	10 ml	**5,90 €**	AB
3141B	**Thym à linalol**	*Thymus vulgaris*	10 ml	**15,90 €**	AB
3138B	**Wintergreen / Gaulthérie**	*Gaultheria procumbens*	10 ml	**7,90 €**	Cosmébio
3135B	**Ylang ylang**	*Cananga odorata 2ème distillation*	10 ml	**12,90 €**	AB

NOS 6 FORMULES BIO

FORMULE INTIMITÉ

Cette formule renforce chez l'homme comme chez la femme l'attention portée à son ou sa partenaire. Elle **éveille la libido** et dynamise les sens.

Ingrédients : *huiles essentielles d'ylang ylang*, romarin à cinéol*, litsée*, menthe poivrée*, lavandin*, lavande*, cyprès*. *Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon réf. 5114B

19€,90

FORMULE RÉPULSIF MOUSTIQUES

Répulsif des indésirables des nuits d'été ! Cette composition parfumante, à la fois exotique et subtile, **chasse les moustiques** mais aussi les insectes volants en tous genres !

Ingrédients : *huiles essentielles de citronnelle*, cèdre de l'Atlas*, eucalyptus citronné*, cyprès*, géranium*, myrte rouge*. *Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon réf. 5115B

19€,90

FORMULE PRINTANIÈRE

Antiseptique, ce mélange **élimine les mauvaises odeurs** et les remplace par une **fraîcheur fruitée et épicée**. Il est idéal pour démarrer la journée, contre la chaleur de l'été ou pour favoriser une ambiance légère à la maison ou dans la voiture.

Ingrédients : *huiles essentielles de litsée*, orange*, pamplemousse*, piment 4 épices*, cannelle écorce*, muscade*, cyprès*. *Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon réf. 5113B

19€,90

FORMULE RESPIRATOIRE

Facile d'emploi, cette formule assainit toute la maison. Les huiles essentielles ont été choisies pour leurs vertus sur les **défenses de l'organisme** ou leurs propriétés **fortifiantes sur l'arbre respiratoire**.

Ingrédients : *huiles essentielles d'eucalyptus globulus*, niaouli*, ravintsara*, romarin cinéol*, cyprès*, menthe poivrée*. *Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon réf. 5116B

19€,90

FORMULE SÉRÉNITÉ

Cette formule est parfaite dans les **situations de stress**. En équilibrant le système nerveux, cette synergie **apaise l'esprit agité**, favorise la méditation et la relaxation. Elle améliore la capacité de concentration.

Ingrédients : *huiles essentielles de lavandin*, palmarosa*, litsée*, géranium*, cèdre*, cyprès*. *Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon réf. 5117B

19€,90

FORMULE DORMEZ-BIEN

Quelques gouttes sur un mouchoir ou dans un diffuseur près du lit améliorent naturellement la physiologie du sommeil. Les arômes de ce mélange entraîneront un **effet décontractant profond** et annonciateur d'une **bonne nuit**.

Ingrédients : *huiles essentielles de lavande vraie*, ravintsara*, petit grain bigaradier*, camomille*, petit grain clémentine*, néroli*. *Issues de l'agriculture biologique.*

1 flacon réf. 5118B

19€,90

Mode d'emploi : *à utiliser avec un diffuseur. Flacons de 30 ml.*

DIFFUSEUR ÉCOLOGIQUE

LA MÉTHODE DOUCE

Ce diffuseur original est **fabriqué en cire végétale**. La bougie lumignon se pose sur la pierre en gypse qui fait office de support et de diffuseur. Les vertus des huiles essentielles sont préservées par la douce chaleur que délivre la bougie. Les matières du diffuseur et des bougies sont sans OGM, sans pesticide ni dérivé pétrolier, et sont 100% biodégradables. Bien évidemment, la cire de ce diffuseur ne fond pas !

Livré avec 8 lumignons et un petit flacon d'huile essentielle «découverte». Idéal pour une petite pièce.



1 diffuseur réf. 8117

35€,90

SPRAY ASSAINISSANT

PURIFIER L'AIR

Ce spray contenant 6 huiles essentielles bio contribue à **purifier l'air**, à le débarasser des acariens, des germes, des champignons microscopiques et des mauvaises odeurs. Une aide précieuse pour **améliorer la qualité de l'air** que nous respirons au quotidien.

Ingrédients : *alcool*, H.E. eucalyptus radiata*, H.E. pin sylvestre*, H.E. lavande off*, H.E. cyprès*, H.E. menthe poivrée*, H.E. romarin*.*
**Issues de l'agriculture biologique.*

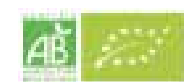
Mode d'emploi : *pulvériser dans les pièces que vous souhaitez assainir. Flacon de 30 ml.*

1 flacon réf. 5127B

12€,90

Pour la cuisine, pour la santé ! Les épices, c'est toute une famille de saveurs, de senteurs... et de bienfaits. Les épices sont aussi un moment de partage. Avec elles, la cuisine est une autre façon de rappeler que la santé passe par notre fourchette. Alors, lorsqu'en plus de cela ces épices sont de qualité biologique...





RÉF.	NOM / *INGRÉDIENTS*	CONTIENT	PRIX TTC
0101B	**4 baies** * *poivre blanc*, poivre noir*, baies roses*, poivre vert*.*	45 g	**3,90 €**
0111B	**Colombo** * *moutarde*, curcuma*, ail*, piment doux*, piment fort*, coriandre*.*	30 g	**3,50 €**
0114B	**Curry** * *coriandre*, curcuma*, moutarde*, fenouil*, fenugrec*, cumin*, gingembre*, poivre*.*	50 g	**4,50 €**
0119B	**Mélange grillades** * *sarriette*, thym*, romarin*, basilic*.*	20 g	**2,50 €**
0120B	**Mélange Herbes de Provence** * *romarin*, thym*, sarriette*, basilic*, marjolaine*.*	20 g	**2,50 €**
0121B	**Mélange pizzas** * *origan*, marjolaine*, thym*, basilic*.*	15 g	**2,50 €**
0134B	**Tandoori** * *cannelle*, coriandre*, cumin*, poivre*, oignon*, gingembre*, ail*, laurier*, fenugrec*, girofle* .*	40 g	**4,90 €**
0102B	**Aneth** *	35 g	**2,50 €**
0103B	**Anis vert** *	40 g	**3,50 €**
0104B	**Baies roses** *	30 g	**4,90 €**
0105B	**Basilic** *	10 g	**1,90 €**
0106B	**Cannelle** *	40 g	**3,50 €**
0107B	**Cardamome** *	30 g	**4,50 €**
0108B	**Carvi** *	50 g	**2,50 €**
0109B	**Ciboulette** *	15 g	**2,50 €**
0112B	**Coriandre** *	30 g	**1,90 €**

RÉF.	NOM	CONTIENT	PRIX TTC
0136B	**Cumin** * NOUVEAU	45 g	**3,90 €**
0113B	**Curcuma** *	50 g	**3,90 €**
0115B	**Estragon** *	10 g	**2,50 €**
0116B	**Genièvre baies** *	30 g	**2,50 €**
0117B	**Gingembre** *	30 g	**3,50 €**
0110B	**Girofle** *	35 g	**3,50 €**
0118B	**Marjolaine** *	10 g	**1,90 €**
0122B	**Moutarde blanche** *	70 g	**2,50 €**
0124B	**Origan vert** *	15 g	**2,50 €**
0125B	**Paprika doux** *	60 g	**4,50 €**
0126B	**Piment de Cayenne** *	20 g	**3,50 €**
0127B	**Poivre blanc entier** *	60 g	**4,90 €**
0128B	**Poivre gris** *	50 g	**3,90 €**
0129B	**Poivre noir entier** *	50 g	**3,90 €**
0131B	**Romarin** *	30 g	**1,90 €**
0133B	**Sarriette** *	15 g	**2,50 €**
0135B	**Thym** *	20 g	**2,50 €**


**Issus de l'agriculture biologique.*

Nos animaux de compagnie sont, tout comme nous, sujets au stress et aux carences. Et ils méritent, au même titre que nous, le meilleur de la nature pour leur forme et leur santé.

Bien les traiter et les considérer, c'est aussi prendre en compte leur bien-être. Notre gamme de compléments a été conçue spécialement pour eux avec des ingrédients de qualité.

ZOO-ARTICULATIONS®

Voici un complément alimentaire visant à limiter le vieillissement articulaire de nos compagnons. En vieillissant, ils peinent à produire de la glucosamine et du collagène, deux substances-clé face aux douleurs et à la dégénérescence articulaire. La chondroïtine complète ces deux produits en améliorant la souplesse articulaire. La richesse minérale de la coquille d'huître favorise la reminéralisation de ces tissus. Quant au MSM et à l'harpagophytum, ils contribueront à réduire les douleurs.



Ingrédients : *coquille d'huître 43 g, arôme bœuf 12 g, glucosamine 10 g, collagène marin 10 g, MSM 10 g, harpagophytum 10 g, chondroïtine 5 g.*

1 boîte réf. 8201
21 €,90

ZOO-PELAGE®

Ce produit offre une formule complète pour redonner du tonus et de l'éclat au pelage de votre animal. Ce complexe fortifie aussi la pousse du poil. Il est riche de nombreuses vitamines d'origine naturelle telle la vitamine E du germe de blé ou celles du groupe B naturellement présentes dans la levure de bière. À compléter par une cuillère d'huile d'olive dans la pâtée une fois dans la journée si possible.

Ingrédients : *levure de bière 25 g, spiruline 22 g, germe de blé 20 g, carotte 21 g, arôme bœuf 12 g, sulfate zinc 0,27 g, vitamine A 0,014 g, vitamine B6 0,014 g, biotine 5 mg.*

1 boîte réf. 8204
15 €,90

Mode d'emploi :
- ***Pour un animal de 2 à 15 kgs :*** *1/2 à 1 dose à répartir dans la gamelle.*
- ***Pour un animal de 16 à 20 kgs :*** *1,5 à 2 doses à répartir dans la gamelle.*
- ***Pour un animal de 21 à 36 kgs :*** *2 à 3 doses à répartir dans la gamelle.*

(Pots de 100 g, avec cuillère dose fournie)

ZOO-DIGESTION®

Des plantes choisies pour leur action tonique sur la sphère digestive de nos compagnons, tant sur les processus de sécrétion que de stimulation du parasympathique et d'équilibre de la flore intestinale. Un excellent préventif ou curatif des ballonnements, ponctuels ou chroniques.



Ingrédients : *argile verte 32 g, arôme bœuf 12 g, radis noir 10 g, fenouil 10 g, anis vert 10 g, menthe poivrée 10 g, romarin 7 g, thym 7 g, complexe pro-biotiques 2 g.*

1 boîte réf. 8202
15 €,90

ZOO-HALEINE®

Ce produit regroupe trois plantes pour leurs vertus dépuratives et fortifiantes de la fonction hépatique. Combiné à un protecteur hépatique, c'est le confort retrouvé pour notre compagnon, mais aussi pour son maître !





Ingrédients : *ascophyllum nodosum 58 g, E.S. persil 15 g, E.S. artichaut 5% cynarin 15 g, arôme bœuf 12 g.*

1 boîte réf. 8203
18 €,90

ZOO-REMINÉRALISANT®

Ce complexe de plantes, de levure et de vitamines, agira sur les besoins nutritionnels du chien et du chat pour le plus grand bénéfice de ses os (et de son pelage aussi plus modestement). L'ortie, riche en minéraux, le lithothamne, qui dispose d'un panel d'oligoéléments, le bambou et la prêle pour leur silice, associés à la vitamine D3 offrent un combiné nécessaire à la régénération de l'os. Un usage à répéter dans le temps avec de petites pauses. À accompagner d'une gamelle d'eau pour boire.

Ingrédients : *levure de bière 22 g, lithothamne 21 g, phosphate tricalcique 15 g, arôme bœuf 12 g, ortie feuille 10 g, bambou 10 g, prêle 10 g, vit. D3 0,014 g, vit. A 0,014 g.*

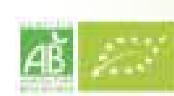
1 boîte réf. 8205
18 €,90

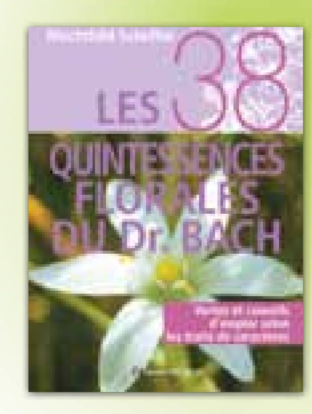


Nombreux sont ceux qui ont essayé d'expliquer l'action des fleurs de Bach. Plusieurs hypothèses ont été avancées sans fondement scientifique. Mais récemment, ce sont les travaux du Dr Emoto, reconnus par la communauté scientifique, qui ont mis un éclairage très intéressant sur la mémoire de l'eau.

Les élixirs floraux du Dr Bach sont pour la plupart, des infusions solaires de fleurs. De la même manière qu'une infusion traditionnelle de plante nous transmet ses bienfaits, l'élixir floral peut nous apporter un « message » délivré par la fleur. Celui-ci s'adresse directement à notre sphère émotionnelle.

Le docteur Edward Bach a élaboré cette méthode dans les années 1930. Depuis, les fleurs de Bach n'ont cessé de séduire le monde entier. Elles sont aujourd'hui véritablement entrées dans la tradition populaire.





Les 38 quintessences florales du Dr. BACH
Mechthild Scheffer

réf 2079
22€,00

RÉF.	NOM FRANÇAIS	NOM ANGLAIS	CONT.	PRIX TTC
0301B	AIGREMOINE	*Agrimony*	20 ml	9,90 €
0302B	AJONC	*Gorse*	20 ml	9,90 €
0303B	AVOINE SAUVAGE	*Wild oat*	20 ml	9,90 €
0304B	BOURGEON DE MARRONNIER	*Chesnut bud*	20 ml	9,90 €
0305B	BRUYERE	*Heather*	20 ml	9,90 €
0306B	CENTAUREE	*Centaury*	20 ml	9,90 €
0307B	CHARME	*Hornbeam*	20 ml	9,90 €
0308B	CHATAIGNIER	*Sweet chesnut*	20 ml	9,90 €
0309B	CHENE	*Oak*	20 ml	9,90 €
0310B	CHEVREFEUILLE	*Honeysuckle*	20 ml	9,90 €
0311B	CHICOREE	*Chicory*	20 ml	9,90 €
0312B	CLEMATITE	*Clematis*	20 ml	9,90 €
0313B	DAME D'ONZE HEURES	*Star of Bethleem*	20 ml	9,90 €
0314B	EAU DE ROCHE	*Rock water*	20 ml	9,90 €
0315B	EGLANTIER	*Wild rose*	20 ml	9,90 €
0316B	GENTIANE	*Gentian*	20 ml	9,90 €
0317B	GNAVELLE	*Scleranthus*	20 ml	9,90 €
0318B	HELIANTHEME	*Rock rose*	20 ml	9,90 €
0319B	HETRE	*Beech*	20 ml	9,90 €
0320B	HOTTONIE DES MARAIS	*Water violet*	20 ml	9,90 €
0321B	HOUX	*Holly*	20 ml	9,90 €
0322B	IMPATIENCE	*Impatiens*	20 ml	9,90 €
0323B	MARRONNIER BLANC	*White chesnut*	20 ml	9,90 €
0324B	MARRONNIER ROUGE	*Red chesnut*	20 ml	9,90 €
0325B	MELEZE	*Larch*	20 ml	9,90 €
0326B	MIMULE	*Mimulus*	20 ml	9,90 €
0327B	MOUTARDE	*Mustard*	20 ml	9,90 €
0328B	NOYER	*Walnut*	20 ml	9,90 €
0329B	OLIVIER	*Olive*	20 ml	9,90 €
0330B	ORME	*Elm*	20 ml	9,90 €
0331B	PIN	*Pine*	20 ml	9,90 €
0332B	PLUMBAGO	*Cerato*	20 ml	9,90 €
0333B	POMMIER SAUVAGE	*Crab apple*	20 ml	9,90 €
0334B	PRUNUS	*Cherry plum*	20 ml	9,90 €
0335B	SAULE	*Willow*	20 ml	9,90 €
0336B	TREMBLE	*Aspen*	20 ml	9,90 €
0337B	VERVEINE	*Vervain*	20 ml	9,90 €
0338B	VIGNE	*Vine*	20 ml	9,90 €
0339B	REMEDE DE SECOURS compte gouttes		20 ml	9,90 €
0340B	REMEDE DE SECOURS Spray		20 ml	10,90 €



Ingrédients : *Brandy bio 40% vol*, extraits aqueux de plantes (1/250).*
**Issu de l'agriculture biologique*

Mode d'emploi : *prendre 4 gouttes, 3 fois par jour, dans un verre d'eau. En prise ponctuelle ou en cure de 1 à 2 mois, de préférence loin des repas.*

" Natura Mundi élabore de nouvelles recettes de santé, agréables à consommer, en adéquation avec la réalité du monde moderne. Le respect de la planète et de l'humain est au cœur de notre charte éthique (voir page 6 et 7) et de notre démarche. "

NOTRE NATUROPATHE VOUS DONNE UN **CONSEIL PRODUIT AU 05 61 05 44 50** le mardi entre 14h et 16h







Index

DÉCOUVREZ LA RHODIOLA

Découvrez les nombreuses vertus de la rhodiola dans le nouveau livre de Mr Astier et profitez ensuite de tous les bienfaits de cette plante !

Composition : *le livre « Rhodiola, le nouveau ginseng » + 1 rhodiola (120 gélules).*

Mode d'emploi : *pour la rhodiola, prendre 1 à 3 gélules par jour le matin.*

Durée : *Cure d'1 semaine sur 2 de préférence A renouveler.*



LE LOT
réf. 4221
34,90 €
au lieu de ~~39,90~~€

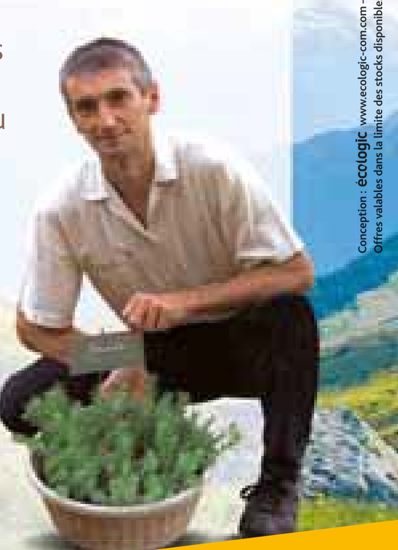
L'AUTEUR

JEAN-FRANÇOIS ASTIER

Jean-François Astier, naturopathe et herboriste, est rédacteur et éditorialiste dans diverses revues spécialisées sur les plantes médicinales.

Son expérience de près de 30 ans, il l'a acquise en étudiant longuement les plantes par la pratique, la vente et le conseil.

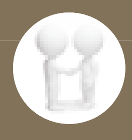
Passionné de livres anciens, il a su enrichir sa connaissance de la physiologie humaine avec ce savoir inestimable de la tradition des plantes guérisseuses. Rhodiola, le nouveau ginseng est le premier ouvrage de la collection « secrets d'un herboriste » qui s'annonce riche et abondante.



Conception : écologic www.ecologic-com.com — Crédit photos : Philippe BENOIST, Marc MESPLIÉ, Fotolia, Dreamstime.com, iStockPhoto, IFPA — Photos non contractuelles.
Offres valables dans la limite des stocks disponibles jusqu'au 31/12/2015. Sauf erreur de typographie — Tous droits réservés Natura Mundi — RCS 482 434 768 00024 Foix



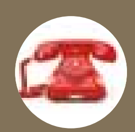
Restons en contact !



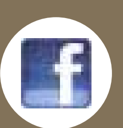
Chaque 1er mercredi du mois, venez visiter notre entreprise à Loubières (en Ariège)*.



Inscrivez-vous sur www.naturamundi.com pour recevoir notre lettre d'information et profiter de nos offres privilèges.



Notre naturopathe, Nicolas Wirth, vous donne un conseil produit, le mardi, entre 14h et 16h. Appelez-le au 05 61 05 44 50.



Suivez notre actualité en temps réel sur notre page Facebook.

** Visites limitées aux 10 premières personnes inscrites une semaine avant au minimum.*

Commander, c'est facile !

Par internet :
www.naturamundi.com
(24h/24 et 7j/7)

Par téléphone :
05 61 05 5000
(du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 18h).

Par courrier :
Natura Mundi – CS 10159
09004 Foix cedex



Tél : 05 61 05 5000
du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 18h

www.naturamundi.com